

Луиза Хей - Большая книга перемен к лучшему



Луиза Хей – одна из основателей движения самопомощи, автор бестселлеров в жанре популярной психологии. За 30 лет своей подвижнической деятельности она помогла миллионам людей во всем мире изменить к лучшему всю свою жизнь с помощью силы мысли, используя положительные аффирмации. Всего лишь изменив свой стереотип мышления на позитивный, можно преодолеть барьеры прошлого, полюбить себя таким, какой вы есть, построить отношения с окружающими, излучая и поглощая Любовь, научиться с благодарностью принимать все блага Вселенной, которые принадлежат нам по праву.

Наше будущее мы строим сегодня сами – таков главный месседж этой книги, в которую вошли бестселлеры «Я могу сделать это!», «Управляй своей судьбой», «Письма к Луизе» и «Дневник аффирмаций».

[Линн Лаубер, Луиза Л. Хей - Сотвори свое будущее. Как силой мысли изменить судьбу](#)

[Луиза Л. Хей - Письма к Луизе со всего мира. Ответы ищите в себе](#)

[Луиза Л. Хей - Управляй своей судьбой](#)

[Луиза Хей - Испели себя сам](#)

[Луиза Хей - Как исцелить свою жизнь](#)

[Луиза Хей - Целительные силы внутри нас](#)

[Луиза Хей - Внутренняя мудрость](#)

[Луиза Хей - Испели свое тело любовью](#)

[Луиза Хей, Альберта Хатчинсон – Альбом целительных аффирмаций для раскрашивания и отдыха](#)

[Луиза Хей, Ахлаа Хадро, Хизер Дейнс - Любовь к себе как путь к здоровью](#)

[Луиза Хей, Шерил Ричардсон - Вас ждет лишь хорошее. Поверь в себя и свои силы](#)

[Луиза Хей, Шерил Ричардсон - Люби себя. Доверяй своей жизни](#)

Луиза Хей
Большая книга перемен к лучшему

LETTERS TO LOUISE

By Louise L. Hay

Copyright © 1999, 2011 by Louise L. Hay

Original English language publication 1999 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

I CAN DO IT

Copyright © 2004 by Louise L. Hay

Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

LIFE! Reflections On Your Journey

By Louise L. Hay

Copyright © 1995 by Louise L. Hay

Original English language publication 1995 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

A GARDEN OF THOUGHTS: My Affirmation Journal

By Louise L. Hay

Copyright © 1999 by Louise L. Hay

Original English language publication 1999 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

© Голубкова Е. В., перевод на русский язык, 2015

© Баталова Н. А., перевод на русский язык, 2015

© Кулиш А. С., перевод на русский язык, 2015

© Шпельникова Е. Р., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Я могу сделать это!

Глава 1

Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций

*Я мечтаю, чтобы каждый человек научился
использовать аффирмации для обретения любви, мира,
радости, благополучия.*

Луиза Хей

Каждый из вас способен изменить любой аспект своей жизни, правильно используя аффирмацию.

Мысль, которую вы высказываете, есть аффирмация. Даже если вы разговариваете сами с собой, ваш внутренний диалог – это поток аффирмаций. Вы создаете свой жизненный опыт с каждым произнесенным словом, каждой мыслью. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и работают на нас, но есть и те, которые ограничивают возможности в достижении наших стремлений и желаний.

Вам нужно уделить внимание мыслям, чтобы вы смогли справиться с теми из них, которые приведут к негативному опыту.

По мере того как вы будете размышлять о здоровье, прощении, процветании, созидании, отношениях между людьми, карьере, самоутверждении, вы поймете, что аффирмации – это решения, которые помогут справиться с проблемами, возникающими в любом из аспектов жизни.

* * *

Сегодня новый день. Сегодня день, когда вы начинаете создавать счастливую жизнь. Сегодня день освобождения от ограничений. Сегодня день открытия жизненных тайн. Вы можете изменить жизнь к лучшему с помощью простых механизмов, которые находятся внутри вас, – мыслей и убеждений. Я научу вас, как использовать эти механизмы, чтобы повысить уровень жизни.

Тем, кто еще не знаком с преимуществами положительных аффирмаций, я хотела бы дать короткое пояснение. Аффирмация – это то, что вы говорите, или то, о чем думаете. Часто мы говорим и думаем негативно, что явно отрицательно сказывается на нас. Обратите мысли и слова в позитивное русло, если хотите изменить свою жизнь.

Аффирмация «открывает дверь», но это только начало на пути перемен. В сущности, подсознательно вы говорите себе: «Я несу ответственность, я знаю, что есть то, что я в силах изменить». Но аффирмация – это осознанно выбранные слова, которые помогут избавиться от негатива или создать новое в вашей жизни.

Каждое слово, которое вы произносите, или каждая рожденная мысль – есть аффирмация. Все разговоры с собой или внутренние диалоги – есть поток аффирмаций. Вы используете аффирмацию каждую минуту, осознаете вы это или нет. Каждое слово, каждая мысль, как кирпичик, выстраивает жизнь. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и во многом помогают, но наравне с ними мы испытываем сомнения, которые ограничивают наши возможности в достижении того, что мы хотим. Желания и возможности могут различаться. Вам нужно уделить внимание мыслям, ходу рассуждений, для того чтобы избавиться от негатива.

Вы должны осознать, что жалоба – это аффирмация того, чему вы противитесь. Каждый раз, когда вы сердитесь, вы подтверждаете, что не желаете избавляться от чувства злости и обиды. Каждый раз, когда вы чувствуете себя жертвой, вы утверждаете, что хотите продолжать чувствовать себя жертвой. Если вы чувствуете, что жизнь не дает вам все, что вы хотите, с уверенностью можно сказать, что у вас никогда не будет тех благ, которые жизнь дарит другим. Это продлится, пока вы не измените образ мыслей и способ общения.

Не нужно думать о себе плохо из-за того образа мыслей, который привычен для вас. Ведь вы никогда не учились, как нужно думать и что говорить. Люди во всем мире только начинают понимать, что мысли формируют жизненный опыт. Ваши родители, возможно, не знали этого, поэтому не смогли научить вас. Они воспитывали вас, как их, в свою очередь, воспитывали их родители. Однако пришло время проснуться и начать осознанно строить жизнь путем любви к себе, к окружающему миру и поддержки со стороны близких и любимых людей. *Вы можете сделать это. Я могу сделать это. Мы можем сделать это*, просто нужно научиться как. Ну что ж, приступим.

Некоторые говорят: «Аффирмации не работают» (что само по себе есть аффирмация), но это лишь означает, что они не могут правильно управлять аффирмациями. Они могут сказать: «Мое благосостояние растет», а затем подумать: «Глупость, я знаю, что это не работает». Как думаете, какая аффирмация окажется сильнее? Конечно, негативная, потому что это часть многолетнего обывательского взгляда на жизнь. Иногда люди работают с аффирмациями раз в день, а в остальное время не перестают жаловаться. В таком случае пройдет немало времени, прежде чем аффирмации помогут. Жалость к себе всегда возьмет верх, поскольку аффирмация-жалоба возникает куда чаще и произносится с сильным эмоциональным чувством.

Однако аффирмация – это только часть процесса. То, чем вы занимаетесь остальную часть дня или ночи, очень важно. Для того чтобы аффирмации дали результат, необходимо создать благоприятную атмосферу. Аффирмации подобны семенам, которые дадут всходы только на плодородной почве. Бедная почва – плохой урожай. Чем больше вы думаете о хорошем, чем чаще вы чувствуете себя счастливым, тем быстрее почувствуете силу аффирмации.

Итак, думать о хорошем – это просто и под силу любому. Тот образ мыслей, который вы выбираете, – всего лишь выбор. Вы можете не осознавать этого, потому что этот выбор за много лет стал частью вас. Сейчас... сегодня... в эту минуту вы можете сделать выбор в пользу лучшего. Безусловно, жизнь не изменится за одну ночь как по мановению волшебной палочки, но если вы выбрали позитивную позицию и последовательны в решениях, жизнь во всех аспектах определенно изменится к лучшему.

Я просыпаюсь каждый день с мыслями о счастье и со словами благодарности за чудесную жизнь. Я делаю выбор в пользу позитивных мыслей, и неважно, чем в этот момент заняты другие. Нет, я не могу быть счастлива 100 % времени, но сейчас я счастлива на 75 или даже 80 %. Только сейчас я могу по-настоящему почувствовать себя счастливой и оценить все то добро, которое жизнь дарует мне.

Единственный момент, когда вы чувствуете, что живете, – данный момент. Это единственный отрезок времени, который вы можете контролировать. «Вчера – это история, завтра – загадка, сегодня – подарок». Мой инструктор по йоге повторяет это на каждом занятии. Если вы не готовы стать счастливым сейчас, как можно быть счастливым в будущем?

Как вы чувствуете себя сейчас? Вы чувствуете себя хорошо? Вы чувствуете себя плохо? Какие эмоции вас одолевают сейчас? Есть ли у вас предчувствие? Вы бы хотели чувствовать себя

лучше? Тогда стремитесь к положительным эмоциям и мыслям. Если вы чувствуете себя плохо: испытываете грусть, тоску, страх, вину, депрессию, ревность, злость и т. д., то вы на время теряете связь с потоком добра и благ самой Вселенной. Не тратьте мысли на обвинения. Нет человека или предмета, который контролирует ваши чувства, потому что никто не может знать ваши мысли. Никто не может контролировать другого, пока последний не позволит этого. Вы должны знать, что обладаете силой мысли, а потому можете контролировать свои намерения. Это единственное, что находится под полным вашим контролем. Какой образ мыслей вы выберете, такой и станет жизнь. Я выбрала позитивный настрой, стремление думать только о счастье, удовольствии и благодарности, я уверена, вы тоже сможете.

Какие мысли заставляют вас почувствовать себя счастливым? Мысли о любви, признательности, благодарности, радостные детские воспоминания? Мысли, которые купают вас в любви к жизни, своему телу? Вы действительно получаете удовольствие от настоящего момента и радуетесь завтрашнему дню? Подобный образ мыслей – это любовь к себе, которая способна творить чудеса в вашей жизни.

А теперь перейдем к affirmациям. Занятие affirmациями – это сознательный выбор того, что вы думаете, что приведет к положительным результатам в будущем. Affirmации формируют точку зрения, которая поможет вам изменить образ мыслей. Девизом ваших занятий должно стать: шагни за грань реальности настоящего, в создание будущего, посредством того, что ты произносишь сейчас. Повторяя фразу: «Я очень успешный», вы «посеете зерна» будущего благополучия и, пожалуйста, абстрагируйтесь от мысли о вечной нехватке денег. Каждый раз, когда вы повторяете это фразу, «зерна» будут крепнуть и в итоге дадут всходы. Важно помнить, что «зерна» всходят на благодатной почве, поэтому только произносить affirmацию недостаточно, нужно создать благоприятную мысленную атмосферу – атмосферу счастья.

Очень важно произносить affirmацию в настоящем времени, без сокращения (иногда в тексте я использую сокращения, но только не в affirmациях, поскольку это может уменьшить их силу). Например, типичная affirmация начинается со слов: «У меня есть...», «Я есть...». Если вы произносите: «Я собираюсь...», «У меня будет...», тогда ваши намерения будут отложены на будущее. Вселенная принимает ваши мысли и слова буквально и преподносит то, о чем говорите. Всегда. Это еще одна причина создать благоприятную мысленную атмосферу. Проще думать позитивными affirmациями, когда вы чувствуете себя хорошо.

Подумайте об этом: каждое намерение, которое возникает, имеет свой счет, не тратьте впустую драгоценные мысли. Каждое позитивное намерение приносит добро в жизнь, каждое негативное отпугивает добро, а потому гоните его прочь. Сколько раз в жизни бывало так, что, кажется, поймал удачу за хвост, но в последний момент она ускользает из рук? Если бы могли вспомнить, какая мысленная атмосфера окружала вас в тот момент, вы бы дали ответ. Негативные мысли служат преградой позитивным affirmациям.

Если вы говорите: «Я не хочу больше болеть», то не стоит эту фразу считать affirmацией, которая поможет улучшить состояние. Вы должны четко определить, чего хотите: «Сейчас я согласен только на отменное здоровье».

Фраза: «Я ненавижу эту машину» не подарит новенькую машину, потому что вы неявно выражаетесь. Даже если у вас появится новая машина, то через короткое время, возможно, вы опять возненавидите ее, потому что вы это постоянно утверждаете. Если вы хотите новую машину, вы должны сказать себе: «У меня прекрасная новая машина, которая полностью мне подходит».

Некоторые говорят: «Чертова жизнь!» – это ужасная affirmация. Можете ли вы представить, к чему такая affirmация может привести? Конечно, не жизнь ужасна, а ваши мысли, которые заставляют почувствовать себя ужасно. А если вы решили для себя, что все плохо, будьте уверены, ситуация не изменится никогда.

Не тратьте попусту время, приводя в доказательство свои проблемы: бедность, болезнь, непростые отношения с близкими и т. д. Чем больше вы говорите о проблемах, тем глубже увязаете в них. Не обвиняйте других в своих бедах – это тоже трата времени. Помните, что вы

находитесь под контролем своего сознания, собственных мыслей, в итоге ваша жизнь — это то, что вы о ней думаете.

Измените ход мыслей, и все в жизни изменится. Вы будете приятно удивлены, наблюдая, как меняются люди, обстановка, обстоятельства. Обвинение — это другая негативная аффирмация, вы не хотите впустую тратить драгоценные мысли на нее. Вместо этого постарайтесь превратить негативные аффирмации в позитивные как можно быстрее, например:

Я ненавижу свое тело.

Я устал от болезней.

Мне всегда не хватает денег.

Я слишком толстый.

Никто не любит меня.

Я не талантлив.

Я застрял на занудной работе.

Я недоволен собой.

Я люблю и ценю свое

Я делаю все возможное

мое тело стало безупречным

Мой финансовый план

не иссякает.

Я горжусь своим телом

и заботаюсь о нем.

Я излучаю любовь, и мир

наполняет мою жизнь.

Я открываю в себе таланты

о которых не подозревал.

Для меня всегда открыты

новые двери.

Я на пути перемен

и заслуживаю лучших

Это не значит, что вы должны озадачиваться каждой мыслью, пришедшей в голову. Когда вы всерьез займетесь аффирмациями, начнете уделять внимание тому, что говорите и думаете, вы ужаснетесь, осознав, сколько негатива было в прошлой жизни. А потому, поймав себя на негативной мысли, просто скажите себе: «Такие рассуждения в прошлом. Я больше так не думаю», но очень важно каждую негативную мысль заменить позитивной как можно скорее. Помните, вы хотите чувствовать себя хорошо как можно быстрее. Мысли о грустном, чувство обиды, осуждение и чувство вины повергают вас в депрессию. Это привычка, от которой вы должны избавиться.

Другим барьером для результатов положительных affirmаций может стать самокритика, когда вы чувствуете, что не достойны лучшей жизни. Если это так, то начните с главы «Самоуважение». Вы увидите, сколько существует положительных affirmаций для повышения самооценки, запомните их и повторяйте как можно чаще. Такие тренинги помогут изменить самокритичные мысли на установки, повышающие самооценку. Потом вы увидите, как affirmации материализуются.

Affirmации – это решения, которые заменят все проблемы. Как только возникает проблема, повторяйте: «Все хорошо. Все работает на меня. От этой ситуации я получу только пользу. Я в безопасности». Эта affirmация волшебным образом будет действовать в вашей жизни.

Я бы посоветовала не делиться affirmациями с людьми, которые могут несерьезно отнестись к этой идее. Если вы только начали тренинг, лучше держать свои мысли при себе, пока не достигнете желаемых результатов. Тогда ваши друзья скажут: «Твоя жизнь так изменилась. Ты стал(а) другой. Что происходит?»

Прочитайте введение несколько раз, пока вы действительно не осознаете принципы, которые вам необходимо принять. Сосредоточьтесь на главах, которые существенны для вас, и начинайте тренинг, работая с affirmациями. Не забудьте создать свои affirmации.

Некоторые affirmации вы можете использовать прямо сейчас:

Глава 2

Здоровье

Если вы хотите быть здоровым, то запомните то, что вы не должны делать: вы не должны злиться на свой организм по любому поводу. Злость – это affirmация, которая сообщает телу, что вы ненавидите его. Каждая клеточка организма знает все ваши мысли. Представьте, что ваш организм – преданный слуга, который делает все возможное, чтобы сохранить вам здоровье, не важно, как вы с ним обращаетесь.

Организм знает, как лечить себя. Если вы балуете его: употребляете здоровую пищу и напитки, не брезгуете физическим трудом, высыпаетесь, думаете только о хорошем, тогда ваш организм будет работать на славу. Клетки – живые существа, которые полноценно работают только в счастливой, здоровой атмосфере. Но если вы домосед, перекусываете на ходу чем придется, пьете только «диетическую» газировку, не высыпаетесь, раздражаетесь и ворчите по каждому поводу – берегитесь, потому что клеточки ваши в неблагоприятной обстановке перестают работать на вас. В этом случае неудивительно, что ваше здоровье оставляет желать лучшего.

Вы никогда не почувствуете себя здоровым, постоянно говоря о болезнях. Любовь и благодарность – залог отменного здоровья. Нужно погрузить тело в атмосферу любви к нему. Не бойтесь говорить со своим организмом. Если заболела какая-то часть тела, обратитесь к ней как к маленькому больному ребенку. Скажите, что вы любите ее, что делаете все возможное, чтобы помочь ей как можно быстрее.

Если вы заболели, вы должны сделать больше, нежели сходить к доктору, который всего лишь пропишет лекарство для снятия симптомов боли. Ваш организм сообщает вам о том, что вы делаете что-то не так. Вы должны больше знать о своем здоровье – чем больше вы знаете, тем легче заботиться о себе. Не делайте из себя жертву. Если вы отведете себе роль жертвы, силы покинут вас. Вы можете стать завсегдатаем отдела здорового питания или купить одну из многих книг, которая научит вас следить за собой, или нанять специалиста по питанию, который составит индивидуальную диету, но что бы вы ни делали, создавайте здоровую, счастливую мысленную атмосферу. Станьте ревностным участником собственной программы оздоровления.

Я убеждена, что мы сами создаем так называемые болезни в организме. Организм, как и все в нашей жизни, является отражением мыслей и убеждений. Наш организм постоянно разговаривает с нами, только нужно найти время, чтобы выслушать его. Каждая клеточка организма реагирует на любую мысль, которая рождается в голове, и каждое слово, которое мы произносим.

Неизменный образ мыслей и общения формирует ваше поведение, влияет на душевное равновесие, приводит к внутреннему покою либо к болезням. Радостные, благие мысли не могут вызвать хмурый взгляд или гримасу недовольства на лице. Лицо и тело пожилого человека достаточно точно отражают пройденный жизненный путь. Как вы будете выглядеть, когда состаритесь?

Вы должны осознать, что ваша жизнь – это не цепь случайных событий, а дорога осознания. Если на этом пути вы осознанно проживаете каждый день, вы никогда не состаритесь. Вы просто будете взрослеть. Представьте, что день, когда вам исполнилось 49 лет – это период младенчества новой жизни. Женщина, в 50 лет не страдающая заболеваниями сердца и не болеющая раком, может встретить 92-й день рождения. Вы и только вы способны регулировать собственный жизненный цикл. Поэтому меняйте образ мыслей сейчас, и вперед! Вы присутствуете здесь, сейчас по очень важной причине, и все, что необходимо, доступно вам.

Вы можете продолжать мысленно потакать своим болезням или, наконец, сделаете выбор в пользу созидательной атмосферы, которая поможет излечиться.

Глава 3

Прощение

Вы никогда не сможете освободиться от чувства горечи и обиды, если не принимаете мысли о прощении. Как вы можете быть счастливы в данный момент, если делаете выбор в пользу гнева и обиды? Горькие мысли не могут сделать вас счастливым. Неважно, насколько оправданы овладевшие вами чувства, неважно, как другие с вами поступили, выбрав прошлое, вы никогда не станете свободными. Прощение себя и других станет избавлением от уз прошлого.

Когда вы чувствуете, что запутались в ситуации, если аффирмации не работают, значит, должна быть проведена более кропотливая работа над собой. Если вы не можете свободно плыть по течению жизни в настоящий момент, это означает, что вас держит прошлое. Сожаление, грусть, боль, страх, чувство вины, обвинения, гнев, обида, желание отомстить – каждое из этих состояний является следствием нежелания простить, освободиться и жить настоящим. Только настоящее может стать фундаментом будущего.

Если вы пребываете в прошлом, вы не можете жить настоящим. Только в данный момент ваши мысли и слова обладают силой. Поэтому вы не хотите впустую тратить мысли, продолжая строить будущее из мусора прошлого.

Когда вы обвиняете другого, вы растрачиваете свою силу, потому что перекладываете ответственность за свои чувства на кого-то другого.

Окружающие люди могут дать отпор, который, как рикошет, поразит вас. Ведь никто не мог проникнуть в ваше сознание и запустить механизмы, которые привели к определенным последствиям. Ответственность за собственные чувства и реакции на ситуацию ведет к умению постоять за себя. Другими словами, вы учитесь осознанно выбирать, а не просто реагировать.

Прощение – это сложное и неоднозначное понятие для многих людей, но знайте, что существует разница между прощением и принятием чего-либо. Прощение не означает покорное смирение с поведением другого человека. Прощение – это осознанное действие. Не нужно ничего предпринимать против другого человека. Смысл истинного прощения лежит в избавлении от боли. Это акт освобождения себя от негативной энергии, в пользу которой вы сделали когда-то выбор.

Простить не означает оправдать недостойное поведение или действие других. Иногда прощение означает освобождение: вы прощаете человека и тем самым освобождаете его. Объявить мир и обозначить разумные границы в отношениях – это самое полезное, что вы можете сделать не только для себя, но и для окружающих.

Неважно, что послужило причиной вашей обиды, горечи, вы можете быть выше этого. У вас есть выбор. Вы можете оставаться в позиции обиженного, а можете сделать себе подарок и простить то, что осталось в прошлом, освободиться от чувства обиды, а затем начать новую счастливую жизнь. Вы вольны сделать свою жизнь такой, какой вы желаете, потому что у вас есть свобода выбора.

Глава 4

Процветание

Вы никогда не сможете добиться финансового благополучия, если постоянно говорите или думаете о нехватке денег. Эти пустые мысли не могут привести к материальному достатку. Мысли о недостатке приводят к недостатку. Мысли о бедности ведут еще к большей бедности. Мысли о благодарности и признательности помогут вам добиться благополучия.

Вот несколько отрицательных аффирмаций, которые неизменно влекут финансовые проблемы: «Мне всегда не хватает денег» или «Деньги исчезают быстрее, чем появляются». Это образ мышления бедняка. Вселенная реагирует на то, что вы думаете о себе и о своей жизни. Вспомните все негативные мысли о деньгах, а затем позвольте себе освободиться от них. Они не сослужили вам хорошую службу в прошлом, не послужат и в будущем.

Некоторые люди думают, что финансовые проблемы можно решить с помощью наследства или лотереи. Конечно, вы можете фантазировать на подобные темы или даже купить лотерейный билет для развлечения, но, пожалуйста, не относитесь серьезно к подобному способу заработка. Этот образ мышления бедного человека не приведет ни к чему хорошему. Во всяком случае, что касается лотереи, то случайные выигрыши редко приносят позитивные перемены в жизни. На самом деле, в течение двух лет большинство победителей лотереи тратят впустую все свои деньги, а после нуждаются больше, чем до выигрыша. Проблема в приобретении денег таким путем состоит в том, что она не решает других проблем. Почему? Потому что вы не призываете к помощи свое сознание. В действительности вы сообщаете Вселенной: «Я не заслуживаю в этой жизни ничего, кроме чистой случайности».

Если бы вы только изменили ваше сознание, образ мышления, чтобы позволить богатству Вселенной войти в вашу жизнь, вы бы получили все блага, которые ждете от лотерейного выигрыша. Но самое главное, вы можете удержать достаток в руках посредством своего сознания.

И еще одно препятствие к достижению материального благополучия – непорядочность. Все, что вы делаете, возвращается сторицей, всегда. То, что вы берете от жизни, жизнь возьмет у вас. Это просто. Вы скажете, что не воруете, а вы считали когда-нибудь, сколько листов бумаги или почтовых марок забрали из офиса домой? А возможно, вы человек, который ворует время, уважение или отношения других? Все это понимается Вселенной как: «Я не достоин хорошего в этой жизни. Я воришка».

Определите для себя мысли, которые могут мешать финансовому благосостоянию, затем измените их и начните новый день с нового образа мышления, который поможет вам стать успешным. Даже если никто больше в вашей семье не практиковал раньше подобные аффирмации, вы своим сознанием поможете стать финансово обеспеченным.

Если вы хотите быть богатым, вы должны думать как богатый человек. Вот две аффирмации успеха, которые я использую много лет, и, поверьте, они работают на меня, они обязательно помогут и вам:

У меня было очень мало денег, когда я только начинала заниматься с этими аффирмациями, но последовательные упражнения помогли мне стать состоятельной женщиной.

Я убеждена, что бизнес – это та сфера, где мы помогаем друг другу стать счастливыми и богатыми. Я никогда не понимала принцип «наступить другому на горло», когда ты пытаешься обмануть и подставить другого. Ведь это не кажется радостным времяпрепровождением. В мире столько богатств. Все, что нам нужно сделать, – это осознать этот факт и разделить богатство.

В моем издательском доме «Хей Хаус» мы придерживаемся принципа «честность и благородство». Мы живем согласно правилу: работать добросовестно и обращаться с другими с уважением и великодушием; Вселенная вознаграждает вас при любом возможном случае. Сегодня мы можем похвалиться безупречной репутацией в издательском мире, и есть масса предложений, которые мы отклоняем. Мы не стремимся превратиться в индустриальный гигант и тем самым поступиться личностными отношениями.

Если я – ребенок из неблагополучной семьи, которая не окончила даже школу, *смогла сделать это, вы тоже сможете.*

Итак, встаньте, раскройте руки и скажите с радостью: *«Я открыт ко всему благу и богатству Вселенной. Спасибо тебе, жизнь»*.

Жизнь услышит вас и обязательно ответит.

Дорогой друг!

Вы не один. Многие мужчины росли, веря, что их достоинство тесно связано с их «показной» собственностью. Ваш отец, возможно, чувствовал то же самое. Частью Вашего духовного роста будет задача прекратить вести «счет» и найти новый смысл в любви к себе и к жизни.

Я бы посоветовала Вам взять три дня отпуска и отправиться в туристический поход в лес на природу в одиночестве. Слейтесь с природой – с деревьями, растениями, животными и пейзажем. Задайте себе вопросы вроде таких: «Как мне уйти от соревнования с другими к соединению с жизнью?», «Если бы у меня не было дома и заработка, каким был бы смысл моей жизни?», «Что для меня действительно важно?», «Что я должен понять в этой жизни, и что я должен узнать?»

Если Вы не начнете искать смысл жизни сейчас, то окажетесь на пятом десятке в полной неудовлетворенности. То, что мы называем мужской менопаузой, зачастую является депрессивным состоянием рассудка. Я твердо верю, что мы не должны стареть так, как это делали наши родители. Мы являемся пионерами в установлении образца долгой и удачной жизни.

Повторяйте: **«Я ГЛУБОКО БЛАГОДАРЕН ВСЕМУ, ЧТО ПРОИЗОШЛО В МОЕЙ ЖИЗНИ»**. Говорите так чаще, и Вы начнете замечать все жизненные детали, которые мы так часто не замечаем и считаем в порядке вещей.

Дорогой друг!

При недостаточном жизненном благополучии чувство вины и несправедливости происходящего всегда играет большую роль. Чувство вины, которое Вы отрицаете в связи с получением выходного пособия, происходит от тех представлений о награде, которые Вы получили в детстве. Возможно, Вам нужно переосмыслить представления родителей о деньгах и простить их, если их финансовые ресурсы были слишком ограниченными.

Загляните в глубины своего существа. Вы слишком рассеянны в своих мыслях, слишком сосредотачиваете внимание на кажущейся нехватке внешней защищенности. В глубинах своего существа Вы найдете все, что Вам нужно.

Ваша цель – любить себя и не сердиться на себя. Гнев – это то, что я называю мышлением бедности, потому что это бесполезная трата энергии. Гнев по отношению к себе отталкивает благополучие, которого Вы хотите.

Можете ли Вы любить себя, даже несмотря на то, что зарабатываете меньше денег, чем раньше? Разве внешние формы защищенности так важны для Вас лично? Почему? Ваша душа любит Вас независимо от уровня Вашего дохода.

Если Вы могли временно увеличить свой доход, то можете так же делать это постоянно. Я предлагаю Вам делать упражнения из книг о процветании, которые Вы прочитали, и выполнять их постоянно в течение шести месяцев.

Утверждайте: **«Я ПОСТОЯНЕН В СВОЕЙ ЛЮБВИ К СЕБЕ, И ЖИЗНЬ ПОСТОЯННО УДОВЛЕТВОРЯЕТ ВСЕ МОИ ПОТРЕБНОСТИ, ДАЖЕ С ИЗБЫТКОМ»**.

Глава 5

Творчество

Вы никогда не сможете выразить себя в творчестве, говоря или думая о себе, как о недотепе. Если вы говорите: «Я не творческий человек», вы создаете аффирмацию, которая будет частью вас до тех пор, пока вы ее принимаете всерьез. В каждом из нас от рождения заложена способность к творчеству. Если позволить ей проявить себя, вы будете счастливы. Вы – частичка потока творческой энергии Вселенной. Некоторые могут выразить себя более творчески, другие менее, но все могут сделать это.

Мы создаем нашу жизнь каждый день. У каждого из нас есть уникальные таланты и способности. К сожалению, многие из нас столкнулись с тем, что творческий потенциал подавлялся в детстве взрослыми, как им казалось, из лучших побуждений. У меня была

учительница, которая сказала, что я не могу заниматься танцами из-за высокого роста. Моему другу сказали, что он не может рисовать, потому что он рисовал неправильные деревья. Все это так глупо. Но мы воспитывались в атмосфере подчинения взрослым и приняли эти приговоры. Теперь мы можем игнорировать их.

Другой ложной аффирмацией является убеждение, что ты должен быть художником, чтобы считаться творческим человеком. Но ведь это только форма творчества, а таких форм великое множество. Вы создаете в каждый момент своей жизни – начиная с процесса обновления клеток в организме, заканчивая эмоциями, занятием любимой работой, пополнением банковского счета, отношением к друзьям и к себе. Это все – творчество.

Вы можете быть талантливым краснодеревщиком, вкусно готовить, творчески подходить к работе, можете проявить себя художником, занимаясь своим садом, а можете быть талантливым в добром отношении к другим людям. Это лишь несколько из миллионов способов выразить себя творчески. Не важно, какой путь вы выбираете, важно, что вы чувствуете полное удовлетворение от того, чем занимаетесь.

Вы ведомы Святым Духом. Знайте, что Божественный покровитель не совершает ошибок. Когда вы чувствуете сильное нереализованное желание выразить себя творчески или осуществить свою давнюю мечту, знайте, что это – знак Божественной неудовлетворенности собой. Ваше страстное желание – это ваш призыв. Если вы тверды в решениях и желаниях, Небесные Силы будут охранять и направлять вас, что, несомненно, приведет к успеху. Когда перед вами открываются новые дороги или цели, у вас есть выбор – довериться и идти навстречу новому или оставаться на месте, скованным страхом. Доверие к совершенству, которое живет в вас, – это ключ к победе. Я знаю, что это страшно. Все чего-то боятся, но вы можете сделать это. Помните, Вселенная любит вас и хочет видеть вас успешным во всем, чем вы занимаетесь.

Вы выражаете себя творчески каждую минуту, каждый день. Вы находитесь на собственном, уникальном пути. Осознав это, вы можете освободиться от ложных убеждений, что вы не талантливый, не способный, и смело приступить к любому проекту.

* * *

Помните, вы совершаете огромную ошибку, отказываясь учиться новому, сославшись на свой почтенный возраст. Моя жизнь обрела смысл, когда я начала преподавать, в то время мне было за 40. В 50 я основала маленькое издательство. В 55 я оказалась в мире компьютеров. Чтобы преодолеть страх перед ними, я записалась на компьютерные курсы. В 60 я впервые занялась садоводством, стала приверженцем экологически чистых продуктов и даже выращивала овощи к столу. В 70 я присоединилась к детской изостудии. Несколько лет спустя я полностью изменила свой почерк: на это меня вдохновила Вимала Роджерс – автор книги «Ваш почерк может изменить вашу жизнь». В 75 я окончила курсы по изобразительному искусству для взрослых, и мои картины сейчас продаются. Мой преподаватель считает, что мне стоит заняться скульптурой. Недавно я увлеклась йогой и сейчас вижу положительные результаты.

Несколько месяцев назад я решила попробовать себя в том, что всегда пугало меня, – бальные танцы. Сейчас я беру несколько занятий в неделю, но самое главное, я осуществила свою детскую мечту – научиться танцевать.

Мне нравится учиться тому, что я еще не пробовала в жизни. Кто знает, чем мне придется заниматься в будущем? Единственное, в чем я твердо уверена, это в том, что не перестану заниматься аффирмациями и искать новые творческие возможности до тех пор, пока не настанет день покинуть эту планету.

Если есть проект, с которым вы хотите продолжить работать, если вы просто хотите подходить ко всему творчески, вы можете использовать некоторые из предложенных мной аффирмаций. Работайте с ними с радостью и реализуйте свой творческий потенциал в миллионах разных проектов.

Дорогая моя!

Зависть всегда исходит от лишений. Нам надо знать, что всего хватит для всех, включая нас самих. Мне интересно, верите ли Вы в некоторые детские установки типа: «Искусство – всегда

борьба. Живописью не заработаешь. Ты не заслуживаешь успеха. В живописи успеха могут добиться только мужчины. Жизнь трудна, и работать приходится упорно».

Я думаю, в Вас внутри засели старые установки, которые отрицают успех. Пожалуйста, сделайте несколько списков: «Мои представления об искусстве»; «Что мои родители думали об искусстве»; «Что я думаю об успехе, женщинах, заслугах, работоспособности, усилиях». Превратите каждое отрицательное утверждение в положительную аффирмацию.

Прекратите умственную борьбу внутри себя. Начните позволять себе полностью наслаждаться Вашей жизнью каждый день. Вселенной нравится благодарность. Радуйтесь успехам других. Делайте все, что Вы делаете, весело и творчески. Любите себя и свою жизнь. Теперь Вы переходите на новую ступень. Все хорошо. Повторяйте:

«Я ИЗЛУЧАЮ ТЕПЛО И ПРОЦВЕТАЮ ВО ВСЕХ ДЕЛАХ, ЗА КОТОРЫЕ БЕРУСЬ».

Глава 6

Взаимоотношения. Романтические отношения

Личные отношения являются приоритетом для многих из нас. К сожалению, поиски любви не всегда приводят к правильному выбору партнера; это все потому, что мы не всегда можем четко определить причины желания любить. Мы думаем: «О, если бы кто-нибудь полюбил меня, моя жизнь была бы гораздо лучше». Запомните: эта аффирмация не работает.

Существует большая разница между необходимостью любви и нехваткой любви. Вы испытываете нехватку любви, когда вы обделены любовью самого важного человека для вас – самого себя. Быть может, вы вовлечены в безрезультатные, рутинные отношения для обоих партнеров?

Вы никогда не сможете построить свою любовь, говоря и думая о своем одиночестве. Чувство одиночества и обездоленности всегда отталкивает людей друг от друга. Вы не сможете исправить свои отношения, говоря или думая об их недостатках. Это только обратит ваше внимание на то, что есть проблемы. Абстрагируйтесь от проблем и начните думать по-новому, поверьте, это то, что поможет найти нужное решение. Когда вы пеняете на свои ограниченные возможности, вы неосознанно сопротивляетесь. Сопротивление – всего лишь тактика отсрочки, как если бы вы сказали: «Я недостаточно хорош для того, чтобы иметь то, о чем прошу».

В первую очередь, вы должны наладить отношения с самим собой. Когда вы счастливы, отношения с другими тоже становятся лучше. Счастливый человек очень привлекателен для других. Если вы хотите, чтобы вас больше любили, начните любить себя больше. Скажите «нет» критике, жалобам, нытью, обвинениям, чувству одиночества. В данный момент сделайте выбор в пользу чувства полного удовлетворения собой и мыслей, которые заставляют вас почувствовать себя счастливым.

Не существует одного определения любви, каждый понимает и принимает ее по-своему. Для одних любовь – это нежные объятия, для других важно слышать слова любви, третьи предпочитают доказательства любви в виде подарков или цветов. Мы предпочитаем, чтобы нам демонстрировали чувства любви, нежности, уважения *таким* образом, какой мы сами предпочитаем в отношении с любимыми и близкими людьми.

Я думаю, что вы постоянно должны работать над собой: не стесняйтесь демонстрировать любовь к себе, обращайтесь с собой с любовью и нежностью, балуйте себя, докажите себе, что вы неординарная личность. Покупайте сами цветы домой, окружите себя любимыми запахами, милыми вещами. Жизнь – это зеркальное отражение внутреннего состояния. Будьте уверены: когда ваш внутренний мир превратится в море любви и романтики, вашу вторую половинку притянет как магнитом.

Если вы хотите уйти от мыслей об одиночестве, вам нужно направить мысли в русло созидания – создайте мысленно, внутри и вокруг себя, атмосферу любви. Пусть все негативные мысли о любви и романтике исчезнут. Сделайте выбор в пользу радостных мыслей: о возможности разделить любовь с другим человеком, благодарности за умение любить и за счастье быть любимым.

Если вы сами способны удовлетворить свои потребности, вы не будете чувствовать себя обездоленным и незащищенным, но это зависит от того, насколько вы себя любите. Если вы искренне любите личность, которой являетесь, чувствуете себя спокойно и уверенно, то вы прекрасно поладите с домашними и коллегами. Вы заметите, что по-другому реагируете на ситуацию и окружающих. Те заботы и дела, которые раньше казались чрезвычайно важными, больше не будут казаться жизненно необходимыми. Новые люди войдут в вашу жизнь, а тем, кто вас окружал в старой жизни, возможно, придется исчезнуть. Страшно? Да, возможно, но вместе с тем замечательно, ново, эмоционально.

Как только вы почувствуете в себе силы начать новую жизнь, когда определите для себя, чего ждете от новых отношений, смело заводите знакомства. Не ждите, когда прекрасный принц постучится в вашу дверь. Для знакомства выбирайте места, где сами любите бывать, тогда у вас есть возможность встретить человека с похожими интересами и мировоззрением. Удивительно, как быстро можно встретить новых друзей. Будьте открыты и неравнодушны, Вселенная ответит вам высшим благом.

Запомните: когда вы делаете выбор в пользу радостных мыслей – вы счастливы, когда вы счастливы – люди тянутся к вам и любые отношения налаживаются.

Дорогая моя!

Я понимаю Ваше желание и стремление ввести в Вашу жизнь идеального друга и поделиться с ним Вашей любовью. Вы не одиноки в этом. Но в данный момент у Вас никого нет, и Вы делаете себя несчастной. Я бы тоже хотела иметь любящего друга в своей жизни, но у меня такого нет. Меня тоже уже никто не целует четыре года, однако эти годы не стали самыми одинокими годами моей жизни. Меня часто обнимали, потому что я обнимаю многих, очень многих людей. Моя жизнь богата и наполнена, потому что я ее такой делаю. Я Вам очень сочувствую и знаю, что Вам не нужно страдать. Вы не наказаны Богом и жизнью.

Да, продолжайте аффирмации для любовных отношений и развивайте Ваши аффирмации, чтобы внести больше любви в Вашу жизнь. Делайте аффирмации для радости и счастья, для самореализации. Делайте аффирмации для выполнения работы, которая поможет исцелить планету. Выполняйте работу на благо общества, чаще выбирайтесь из дома и помогайте другим. Разбивайте свою жизнь. Дарите другим любовь. Будьте благодарны и цените все хорошее, что у Вас есть в жизни. Радуйтесь! Жизнь создана для того, чтобы ею наслаждаться.

Дорогой друг!

Скажите правду. Объясните точно, как Вы себя чувствуете и почему. Покажите ей письмо, если Вам трудно объяснить все словами. Вы должны найти способ объясниться, если Вы хотите сохранить хорошие отношения. Если Вы оба не можете общаться друг с другом, то Вы в затруднительном положении. Если Вы уверены, что любите эту женщину, то, возможно, Вы готовы принять несколько советов. Попросите опытного человека помочь Вам рассмотреть все эти сложные проблемы. В Вашем случае кроется гораздо больше, чем Вы осознаете.

Вы делаете то же, что делают многие люди. Вы смотрите в прошлое, чтобы узнать, каким будет будущее. Складывается впечатление, что первый брак не был удачен и Вы были рады расстаться. Вы больше не тот человек, каким были, и это не та ситуация.

Делайте аффирмацию: «Я ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ ПРОШЛОГО И ЖИВУ В НАСТОЯЩЕМ». Благословите Ваши последние отношения, и пусть будет так!

Дорогая моя!

Вы попали в старую ловушку, думая, что Вы можете изменить мужчину, если достаточно сильно его любите. Это никогда не срабатывает. Следующим шагом в этих отношениях для него станет применение к Вам физического насилия.

Вам все-таки нужно проделать большую работу, чтобы полюбить себя и создать основу для самоуважения. Вероятно, Ваши детские впечатления заставляли Вас испытывать недостаточное чувство собственного достоинства. «ТЕПЕРЬ Я РАЗВИВАЮ ГЛУБОКОЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА И САМОУВАЖЕНИЯ» – такая аффирмация может стать хорошей для Вас. Я знаю, что Вы можете гораздо больше, чем сами думаете.

Дорогой друг!

Конец отношений тяжело воспринимается почти всегда и всеми. Мы часто отдаем наши силы другому человеку, чувствуя, что он или она есть источник любви, которую мы испытываем. Затем, если этот человек оставляет нас, мы чувствуем себя опустошенными. Мы забываем, что любовь находится внутри нас. У нас есть силы, чтобы контролировать свои чувства. Помните, ни один человек, место или вещь не имеют силы над нами. Благословите их с любовью и оставьте в покое.

Некоторые из нас настолько изголодались по любви, что готовы терпеть самые безрадостные отношения, лишь бы быть с кем-то. Нам всем нужно развивать любовь к себе настолько, чтобы мы привлекали к себе только тех людей, которые посланы для нашего высшего блага.

Мы все должны отказаться принимать жестокость в любом проявлении. Если мы это примем, то скажем Вселенной, что заслуживаем того, во что верим, и в результате на нас снизойдет еще больше. Делайте для себя аффирмацию: «Я ПРИНИМАЮ В СВОЙ МИР ТОЛЬКО ДОБРЫХ И ЛЮБЯЩИХ ЛЮДЕЙ».

Дорогая моя!

Если бы Ваша мать обращалась с Вами как с ничтожеством, Вы бы связывали такое обращение с любовью. Когда мы растем, мы представляем женщину, которая будет обращаться с нами так, как это делала наша мать. Хорошие женщины заставляли бы нас чувствовать себя некомфортно и даже так, будто нас не любят. То же самое происходит с женщинами, с которыми жестоко обращались их отцы в детстве. Они часто бессознательно стремятся к мужчинам, которые будут продолжать обращаться с ними жестоко.

Вот почему работа над прощением так важна. Нельзя сказать, что случившееся в прошлом было хорошо, но нужно освободить себя из тюрьмы обиды и горечи. Я знаю, что прожила слишком много лет в жалости к себе и обиде. И только после того как я простила прошлое, я смогла начать создавать хорошую жизнь для себя. Обида, жалость к себе не могут принести радость в нашу жизнь.

Таким образом, Вы видите, что у нас у всех есть зоны комфорта в наших отношениях с другими. Зоны комфорта формируются, пока мы молоды. Если наши родители относились к нам с любовью и уважением, то мы перенимали такой вид отношений, будучи любимыми.

По своей природе женщины склонны проявлять уязвимость и в результате больше готовы считать, что их жизнь складывается не лучшим образом. Это, однако, возможно изменить, если большее число мужчин будет готово подстроиться под их уязвимость. Аффирмация для всех нас: «Я ОТКРЫВАЮ СВОЕ СЕРДЦЕ ДЛЯ ЛЮБВИ».

Дорогая моя!

Среди всех проблем, с которыми Вы столкнулись, главным вопросом является то, что Вы должны продолжать работать над собой. Вы тот единственный человек, которому и нужно измениться. При этом вырабатывайте уверенность в себе. Знайте, что Вы совершенное создание. Не пытайтесь добиться еще чьей-либо любви – из этого ничего не получится. Перестаньте искать одобрение у Вашего мужа. Любите себя, и любовь придет к Вам во всех необходимых Вам аспектах.

Когда Вы сами начнете меняться, люди вокруг увидят это и сами станут меняться. Возможно, что Ваш муж изменится, а может и нет, если заметит изменения в Вас. Все зависит от него. Это не сделает его «плохим человеком». Вы просто не предназначены друг для друга.

В отношении того, что Вы «увязли в безысходной ситуации», скажу следующее: будучи детьми, мы не имеем права выбора религиозных убеждений. Однако, став взрослыми, если посмотрим на другие религии, мы найдем такие, которые больше обращены к индивиду, и такие, в которых правила на ограничения в отношении людей очень строгие. Если бы Вам пришлось выбирать религию сегодня, выбрали бы Вы такую, которая обрекает Вас на то, чтобы остаться с человеком, который не хочет быть с Вами? Разве не лучше найти духовную поддержку, чтобы стать тем, кем Вы хотите?

Конечно, сходите на консультацию. Там Вам помогут, направят Вас в Вашем духовном развитии, а также научат слышать то, что раньше не слышали. Как только Вы сделаете свой внутренний выбор, Вы заметите, что люди реагируют на Вас по-иному, включая Вашего мужа. Хорошей аффирмацией для Вас могла бы стать: «Я ПРЕКРАСНА, ПОЛНА ЛЮБВИ, И КАЖДОЕ ПРИНИМАЕМОЕ МНОЙ РЕШЕНИЕ НЕСЕТ МНЕ БЛАГО».

Время от времени я спрашиваю тех, кого люблю: «Что мне сделать, чтобы любить вас еще больше?»

Глава 7

Успешная карьера

Как добиться успеха в работе? Для большинства из нас этот вопрос становится одним из важных в жизни, а для многих является проблемой. Однако вы всегда сможете похвастаться профессиональными успехами, стоит только изменить образ мыслей в отношении работы.

Вы никогда не сможете получить удовольствие от работы, если ненавидите ее или своего шефа. Какая ужасная аффирмация! Вам и впредь не удастся найти работу по душе, если придерживаться обозначенной позиции. Хотите работать с удовольствием – измените подход к ситуации. Я глубоко убеждена, что каждый человек и каждый предмет на рабочем месте излучают добро и любовь. Начните с вашей нынешней работы: убедите себя, что это всего лишь ступень к «пьедесталу».

Вы занимаетесь текущей работой из-за мыслей и убеждений, которые остались в прошлом. Возможно, ваши родители повлияли на отношение к ней. Неважно, в ваших силах изменить ситуацию к лучшему. Отнеситесь с любовью к начальнику, коллегам, клиентам, зданию, где работаете, району, лифтам, ступенькам, офису, мебели. Это поможет создать в душе атмосферу любви и покоя, вы убедитесь, что окружение ответит тем же.

Я никогда не могла понять причин, по которым одни могут унижать и оскорблять других. Предположим, вы являетесь владельцем, менеджером или руководителем. Разве вы сможете добиться эффективного результата от работы подчиненных, если выбираете тактику угроз и оскорблений? Мы все хотим, чтобы наши старания оценили, похвалили и вознаградили в должной степени. Если вы являетесь поддержкой для подчиненных, уважаете их, результат работы будет превосходным.

Пожалуйста, не думайте, что сложно найти работу. Это может быть фактом для одних, но не должно быть правдой для вас. Вам только понадобится работа, и ваше сознание откроет возможности. Пусть страх не переломит веру. Когда слышите о неблагоприятных тенденциях в бизнесе и экономике, немедленно проговорите про себя: «Возможно, это правда для некоторых, но только не для меня. Я всегда успешен, неважно, чем я занимаюсь и что происходит».

Люди всегда спрашивают меня об аффирмациях, которые помогают построить благоприятные рабочие отношения. Действительно, для многих это существенный вопрос. Я глубоко убеждена: все, что я отдаю, возвращается ко мне сторицей. Это является истиной в любом аспекте нашей жизни, в том числе и работе. Работая в коллективе, важно понять, что всех, кто вас окружает, и все, что вас окружает, привело сюда чувство любви, и это их Божественное право – находиться здесь в данный момент. Божественная гармония наполняет нас, и мы можем благотворно работать вместе.

Не существует проблем, которые невозможно разрешить. Нет вопросов без ответов. Перешагните через грань неразрешенности проблемы, ищите Божественное решение любой дилеммы. Помните, что из каждого спора, раздора вы извлекаете опыт. Освобождайте свое сознание от модели поведения, которая привела к негативной ситуации.

Вы знаете, что вы успешны во всем, чем занимаетесь. Вы исполнены стремлением к целям и желанием работать. Вы с радостью и охотой помогаете другим. Божественная гармония царит в вашей душе, атмосфере, которая вас окружает, в отношениях с вашими коллегами.

Например, вам нравится ваша работа, но не устраивает зарплата, примите с любовью то вознаграждение, которое вы имеете на данный момент. Благодарность за то, что вы имеете сейчас, послужит благодатной почвой для роста доходов в будущем. И пожалуйста, никаких жалоб на

работу и коллег. Ваше сознание привело вас к ситуации, в которой вы находитесь сейчас. Избрав другой подход к жизни, вы сможете перейти на другой уровень жизни. Вы можете сделать это!

Вы можете снять напряжение так. Прежде чем пойти на работу, сделайте это простое упражнение: сядьте удобно и сконцентрируйтесь на своем дыхании. В течение 10–15 минут не позволяйте мыслям одолевать вас. Как только почувствовали, что в голову начинают закрадываться разные мысли, заставьте сознание опять сосредоточиться на дыхании. Позвольте себе каждый день хотя бы минут 10 побыть в тишине, даже мысленно. В этом упражнении нет ничего сложного. Напишите или напечатайте на листочке эту аффирмацию и разместите ее на видном для вас месте: «Моя работа – тихая гавань. Я отношусь к работе с благодарностью. Я ко всему отношусь с любовью, мне тепло и комфортно на работе. Я спокоен». Когда вы думаете о своем начальнике, проговорите про себя эту аффирмацию: «Я отдаю только то, что хочу получить. Любовь и признание к другим возвращаются ко мне в любых ситуациях».

Не относитесь к жизни как к повседневной суете. Жизнь может быть наполнена любовью и радостью, потому что ваша работа – Божественное предназначение. Не забудьте говорить себе каждый день, перед тем как идти на работу: «Неважно, где я нахожусь, существуют только бесконечное добро, бесконечная мудрость, бесконечная гармония, бесконечная любовь».

Глава 8

Жизнь без стресса

Это момент, когда вы любите или не любите жизнь. Физическое состояние человека – это отражение его мыслей и чувств, ваши мысли – фундамент будущего. Если вы нервничаете по любому поводу, если склонны делать из мухи слона, вы никогда не обретете внутренний покой.

Мы много говорим о стрессе сегодня. Кажется, каждый подвержен стрессу. Слово стресс стало притчей во языцех, стресс стал для многих отговоркой, на которую можно свалить свои неудачи. Мы утверждаем: «У меня стресс» или «Это такое напряжение», «Это стресс, стресс, стресс».

Я думаю, что стресс – это страх перед постоянными переменами в жизни. Состояние стресса – это ширма, которой мы прикрываем неумение контролировать собственные чувства. Возможность возложить вину на кого-либо или на что-либо дает нам право играть роль невинной жертвы. Но роль жертвы не приносит удовлетворения, она не меняет ситуацию.

Часто стрессовое состояние напрямую связано с неумением четко определить для себя жизненные приоритеты. Многие считают, что деньги – это главное в жизни. Это неправда. Есть то, что намного важнее и ценнее для нас, то, без чего мы не можем жить. Что это? Дыхание.

Дыхание – это самая ценная субстанция в нашей жизни, мы принимаем как само собой разумеющееся, что за выдохом идет вдох. Если не сделаем вдох, мы не протянем и трех минут. Если Сила, которая создала нас, ниспослала нам право делать вдох и выдох на протяжении всего времени, которое нам отведено, почему мы не можем принять, что все необходимое тоже будет ниспослано Свыше?

Когда мы доверим самой жизни позаботиться обо всех проблемах, страшное слово «стресс» исчезнет само собой.

У вас нет времени, чтобы растрчивать его на негативные мысли и эмоции, это приведет лишь к тому, чего вы больше всего боитесь. Если вы практикуете позитивные аффирмации, а желаемый результат заставляет себя ждать, обратите внимание на то, как часто в течение дня вы даете выход негативным эмоциям или расстраиваетесь. Возможно, преградой для позитивных перемен служат негативные эмоции, они не позволяют аффирмациям проявить себя.

В следующий раз, когда вы находитесь в состоянии стресса, спросите у себя, что пугает вас. Стресс – это просто страх. Вам не нужно бояться жизни или собственных эмоций. Попробуйте выяснить для себя причины страха, который поселился в душе. Ваша цель – радость, гармония и покой. Гармония – это когда вы находитесь в мире с самим собой. Невозможно испытывать стресс и быть в гармонии с собой одновременно.

Поэтому, когда вы испытываете стресс, сделайте что-нибудь, чтобы освободиться от страха: дышите глубоко или прогуляйтесь быстрым шагом. Повторяйте себе: «Я единственная сила в моем мире, я создаю спокойную, любящую, радостную, наполненную жизнь».

Вы хотите жить с чувством защищенности. Не позволяйте маленькому слову «стресс» взять верх над собой. Не пользуйтесь им как оправданием внутреннего и внешнего напряжения. Ничто – ни человек, ни место, ни предмет – не имеют власти над вами. Вы единственный хозяин своих мыслей, мысли создают вашу жизнь. Учитесь создавать мысли, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо. Это то, что позволит вам жить в радости. Радость имеет свойство притягивать только хорошее.

Глава 9

Самоуважение

Вы никогда не будете ценить и уважать себя, если плохо думаете о себе.

Самоуважение – это когда вы испытываете чувство удовлетворения собой как личностью. Удовлетворение собой развивает чувство уверенности в себе. В свою очередь, уверенность развивает чувство собственного достоинства. Когда вы примете эту аксиому, остальные проблемы станут вам по плечу.

Поскольку самоуважение – это то, что вы думаете о себе, вы вольны думать все, что хотите. В таком случае, почему вы принижаете свои достоинства?

Вы родились с чувством полной уверенности в себе. Вы пришли в этот мир с уверенностью в своей неповторимости. Будучи маленьким ребенком, вы были самым совершенством. Вам не приходилось ничего предпринимать – вы уже были совершенством и вели себя, как будто знали об этом. Вы знали, что были центром Вселенной. Вы не боялись попросить того, чего хотели. Вы просто выражали свои эмоции. Мама знала, когда вы были чем-то недовольны; по правде говоря, все окружающие моментально узнавали об этом. Когда вы были счастливы, улыбка озаряла сразу всю комнату. Вас переполняло чувство любви и уверенности.

Маленькие дети не смогут выжить без любви и заботы окружающих людей. Становясь взрослыми, мы учимся жить без любви, но ребенок физически не сможет выжить без любви. Дети любят каждый сантиметр своего тела, даже собственные фекалии. Они не испытывают чувства вины, стыда, им чуждо сравнение с другими. Они знают, что они неповторимы и прекрасны.

Вы были такими же. Но в один прекрасный момент, в детстве, ваши родители из лучших побуждений внушили вам собственное чувство неуверенности, научили вас чувствовать неадекватность и страх. С этого самого момента вы начали отрицать собственную неповторимость. Эти чувства и мысли не были истиной, и сейчас у них нет оснований. Поэтому я хочу вернуть вас в то время, когда вы действительно любили себя, и в этом поможет работа с зеркалом.

Работа с зеркалом проста и очень эффективна. Ее смысл заключается в том, что произносить affirmации нужно, глядя в зеркало. Зеркало отражает наши истинные чувства. В детстве взрослые внушили нам большинство негативных установок, при этом смотря прямо в глаза, грозя пальцем. Даже сегодня многие из нас, глядя в зеркало, произносят зачастую негативные affirmации в свой адрес. Мы либо критикуем, либо ругаем себя.

Самый быстрый способ добиться положительного результата от affirmаций – глядя себе в глаза, произносить положительные установки. Я прошу людей произносить что-нибудь хорошее о себе каждый раз, когда они смотрят на себя в зеркало.

Если в течение дня вы попадаете в неприятные ситуации или испытываете негатив, подойдите к зеркалу, посмотрите себе в глаза и скажите: *«В любом случае я люблю тебя»*. Все плохое в жизни проходит, а любовь к себе остается неизменной, и это самое главное качество в вашей жизни. Если в жизни происходят приятные вещи, подойдите к зеркалу и скажите: *«Спасибо тебе»*. Откройте себя по-новому, практикуя это прекрасное упражнение.

Я прошу вас первым делом утром и вечером подойти к зеркалу, посмотреть себе в глаза и сказать: *«Я люблю тебя, я действительно люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть»*.

Возможно, будет трудно поначалу, но когда это войдет в привычку, эта аффирмация станет истинной для вас. Разве это не здорово!

Вы убедитесь, что, когда у вас появится чувство самоудовлетворения и самоуважения, вам легко будет справиться с недостатками в себе, которые необходимо изжить, потому что вы будете точно знать, что для вас есть благо. Любовь – не абстрактная материя, она живет внутри вас. Чем больше вы любите, тем больше любят вас.

Поэтому делайте выбор в пользу нового образа мыслей о себе, подберите слова, для того чтобы рассказать себе обо всех своих достоинствах, о том, что вы заслуживаете все благо, которое жизнь дарует нам.

Дорогая моя!

Вы можете спросить баскетболиста, почему это он решил родиться таким высоким. Скажете ли Вы ему, что он «переразвил» свой потенциал и с ним что-то не так? У него в жизни проблем не меньше Вашего, но они отличаются. Вы оба видите жизнь в собственном уникальном ракурсе. Проблема не в Вашем теле, а в том, как Вы на это реагируете. Ваша реакция – всего лишь мысль, а мысль можно изменить. Не важно, в каком теле мы обнаружим себя на этот раз, мы хотим радоваться в нем.

Если Вы не любите себя такой, какая Вы есть, то Вы научите Вашего ребенка тем же чувствам. Я бы предложила Вам обоим встать перед зеркалом и говорить: *«Я люблю себя, я совершенна»*. Делайте это каждый день. Эти слова станут частью Вашей жизни. Все хорошо.

* * *

Когда аффирмации становятся неотъемлемой частью вас самих, наступает момент, когда необходимо освободить их. Для себя вы решили, чего хотите от жизни. Вы вдохнули в аффирмации жизнь посредством слов и мыслей. Теперь вы должны отпустить их во Вселенную, для того чтобы законы самой жизни вернули их к вам.

Волнуясь и испытывая сомнение по поводу результатов аффирмации, вы задерживаете весь процесс. Перед вами не стоит задача понять, каким образом аффирмации достигнут желаемой цели. Вы должны заявить о том, что есть нечто, что вам необходимо в этом мире. Вселенная сама преподнесет свои дары. Вселенная куда мудрее вас и знает, как осуществить то, о чем ее просят.

Единственная причина, которая вводит вас в сомнения и становится преградой к осуществлению желаемого, – это часть вас, которая не верит в то, чего вы заслуживаете. Возможно, эти убеждения так сильны, что берут верх над аффирмациями.

Если вы произносите аффирмацию: «Мой доход постоянно растет», а на самом деле это не так, тогда можно предположить, что в вас сильны укоренившиеся убеждения, что вы не заслуживаете процветания. А может, в вашей семье были сильные негативные убеждения в отношении денег, и в вас еще жива частица, которая живет старыми предубеждениями.

Будучи послушными маленькими детьми, мы с охотой перенимали у родителей жизненные стандарты, и сегодня, будучи взрослыми, мы руководствуемся ими на протяжении всей своей жизни... до тех пор пока не решим остановиться и пересмотреть их.

Ваши родители, возможно, частенько повторяли: «Деньги нелегко достаются». Сегодня, не испытав достоверность этой фразы на себе, в сознании мы просто принимаем слова на веру. Если вы верите в это, Вселенная не сможет сделать для вас больше, до тех пор, пока вы не освободитесь от подобных мыслей.

Часто прошу людей вспомнить высказывания своей семьи в отношении разных аспектов жизни. Если вы хотите поправить финансовое положение, возьмите лист бумаги и напишите все, что в вашей семье говорилось о деньгах, когда вы еще были ребенком. Если вы вспомнили негативные утверждения (помните, что эти утверждения служили аффирмациями для членов семьи), то вашей задачей становится превращение негативных аффирмаций в позитивные. Освободите себя от плена негативных аффирмации ваших родителей, тем самым вы освободите себя для потока добра и благ в каждой сфере жизни.

Пожалуйста, не поддавайтесь неудачам. Вы учитесь новому процессу. По мере того, как вы становитесь специалистом в этой сфере, жизнь становится проще, интереснее.

Неважно, насколько прекрасен сегодняшний момент, помните, что завтра может быть ярче и интереснее. Вселенная всегда милостиво ждет, для того чтобы воссоединить наши мысли со своими законами. Когда мы становимся единым целым, все получается. Это возможно. Вы можете сделать это. Я могу сделать это. Мы все можем сделать это. Сделайте усилие.

Управляй своей судьбой

Введение

Я решила написать это произведение в дополнение к другим, потому что во множестве писем, которые я получаю, и во время моих лекций мне продолжают задавать вопросы о самых главных вещах: о смысле жизни; о том, как мы можем стать лучше, несмотря на наш прошлый опыт; о том, что уже могло повлиять на нас; о том, что ждет нас впереди и какими будут оставшиеся годы нашей жизни. Мои собеседники – люди, интересующиеся метафизическими понятиями, и те, кто стремится изменить свою жизнь путем изменения мышления. Они освобождаются от старых негативных стереотипов и убеждений. Они также учатся больше любить самих себя.

На случай, если вы не знакомы с моей философией, я хотела бы дать несколько пояснений в отношении терминов, которыми я обозначаю некоторые понятия. Прежде всего, я часто употребляю такие слова, как Вселенная, Бесконечный Интеллект, Высшая Сила, Бесконечный Разум, Дух, Бог, Сила Вселенной, Врожденная Мудрость и т. п., в отношении той силы, которая создала Вселенную и которая присутствует в каждом из нас. Если эти термины вас не устраивают, мысленно замените их другими, которые вам ближе и понятнее. В конечном счете важно не само слово, а его значение.

Что касается моей философии вообще, то я полагаю важным для себя еще раз рассмотреть те понятия, которые составляют ее жизненную основу, хотя возможно, что вы уже слышали об этом от меня, а если нет – то услышите впервые.

Все очень просто: по моему глубокому убеждению, что мы даем, то мы и получаем; мы несем полную ответственность за все события нашей жизни: и хорошие, и так называемые плохие, так как сами способствуем возникновению тех или иных ситуаций. Мы создаем жизненный опыт с помощью собственных слов и мыслей. Создавая в своей душе покой и гармонию и настраиваясь на положительный образ мыслей, мы будем привлекать к себе только положительные явления и людей, которые думают подобным же образом. И наоборот, когда мы «зацикливаемся» на обвинениях и обидах, чувствуя себя жертвой, наша жизнь становится бессмысленной и полной разочарований, и мы начинаем притягивать к себе людей с аналогичным образом мыслей. Короче говоря, я утверждаю, что наше восприятие самих себя и окружающего превращается в нашу реальную жизнь.

Основные идеи моей философии могут быть сформулированы следующим образом.

1. Это всего лишь мысль, а мысль можно изменять. Я верю, что все в жизни начинается с мысли. Какой бы ни была проблема, наши переживания являются внешними последствиями наших мыслей. Даже ненависть к самому себе есть только ненависть к мысли о себе. Например, если вы думаете «Я плохой человек», эта мысль вызывает чувство ненависти, которое вас подавляет. Не будь у вас этой мысли, чувство не возникло бы. Мысли можно изменить. Сознательно выберите себе новую мысль, например: «Я замечательный». Измените мысль – и чувство изменится тоже. Каждая наша мысль создает наше будущее.

2. Точка силы всегда в настоящем моменте. Все, что мы имеем, это настоящее. Все, что мы предпочитаем думать, во что мы верим и что говорим сегодня, формирует тот жизненный опыт, который нам предстоит пройти завтра, спустя неделю, месяц, год и т. д. Когда мы сосредотачиваемся на наших сегодняшних помыслах и убеждениях и тщательно отбираем их, как если бы мы выбирали подарок для близкого друга, мы в силах по собственному выбору задать направление своей дальнейшей жизни. Если же мы сосредотачиваемся на прошлом, у нас не хватает энергии для настоящего. Если мы живем будущим, мы живем в фантазиях. Реальное время существует только сейчас. И отсюда начинается процесс наших изменений.

3. Мы можем освободиться от прошлого и всех простить. Когда мы держимся за прошлые печали, мы страдаем. Мы позволяем ситуациям и людям из нашего прошлого властвовать над нами. И мысленно отдаемся им в рабство. Они продолжают контролировать нас, тогда мы заикливаемся на непощении. Вот почему так важно научиться прощать. Простить – это значит избавиться от того, кто причинил нам боль, и перестать отождествлять себя с той личностью, которой причинили боль. Прощение позволяет вырваться из бессмысленного замкнутого круга боли, гнева и упреков, который держит нас в плену собственных страданий. Мы прощаем не какой-то поступок или действие, но людей, совершивших его, мы прощаем их страдания, смятение, неумение, отчаяние и их человеческие слабости. Как только мы выскажем наши чувства и освободимся от них, мы сможем двигаться дальше.

4. Наш разум навсегда связан с Единым Бесконечным Разумом. Мы связаны с Бесконечным Разумом – этой Высшей Силой, которая создала нас и заронила в нас искру Божественной души. Наш врожденный Разум – это тот же Разум, который руководит всей жизнью. Наша задача – понять законы жизни и действовать в соответствии с ними. Высшая Сила любит свои создания, но также дает нам свободу воли в принятии решений. Это Сила Добра, и она направляет нашу жизнь, когда мы позволяем это делать. Это не карающая сила отмщения. Это – закон причины и следствия. Это – абсолютная любовь, свобода, понимание и сочувствие. Она стоит перед нами и с улыбкой ждет, когда мы научимся объединяться с ней. Очень важно, чтобы наша жизнь повернулась в сторону Божественной души, которая есть для нас источник добра.

5. Любите самих себя. В любви к себе будьте щедры и свободны от условностей. Хвалите себя как можно больше. Когда вы поймете, что вы любимы, эта любовь начнет распространяться вовне и перейдет во все сферы вашей жизни, чтобы возвращаться к вам вновь и вновь, многократно усиливаясь. Следовательно, любя самого себя, вы поможете исцелению планеты. Чаще всего причинами наших проблем бывают обиды, страх, критицизм и чувство вины. Но мы можем изменить привычный образ мыслей, простить себя и других, научиться любить себя, и тогда эти разрушающие чувства останутся в прошлом.

6. Каждый из нас однажды принимает решение воплотиться на этой планете в определенной точке времени и пространства для того, чтобы получить знания, способствующие нашей духовной эволюции. Я верю, что мы все совершаем бесконечное путешествие сквозь вечность. Мы выбираем себе пол, цвет кожи, страну, а затем оглядываемся в поисках той идеальной пары родителей, которые полностью отвечают нашим требованиям. Все события, которые происходят в нашей жизни, и все люди, с которыми мы сталкиваемся, дают нам полезные уроки.

Глава 1

Тема детства: формирование нашей будущей личности

Я с любовью гляжу в прошлое на того ребенка, которым была когда-то, и понимаю, что в меру своих сил и знаний он старался быть как можно лучше.

Мое начало

На лекциях люди часто смотрят на меня и думают: «Ну конечно, ей легко говорить, у нее в жизни никогда не было проблем, у нее на все готов ответ». Это далеко не так. Лично я не знаю ни одного хорошего учителя, который не прошел бы через многие внутренние кризисы. У большинства из них было невероятно трудное детство. Только излечив собственную боль, они поняли, как помочь исцелиться другим.

Что касается меня, то, насколько я помню, я была совершенно счастливым ребенком до полутора лет, когда мои родители неожиданно развелись. Моя мать, не имея никакого образования, пошла работать уборщицей. Меня поочередно отдавали в разные детские приюты. Мир в моих глазах рухнул. Я ни на что не могла рассчитывать, никто не брал меня на руки и не любил меня. В конце концов мать смогла устроиться домработницей и взяла меня жить к себе. Но к этому времени вред уже был нанесен.

Когда мне исполнилось пять лет, мать снова вышла замуж. Спустя годы, она говорила мне, что сделала это ради того, чтобы у меня был свой дом. К сожалению, ее новый муж оказался человеком грубого нрава, и жизнь для нас обеих превратилась в ад. В тот же самый год меня изнасиловал сосед. Когда это открылось, мне сказали, что я сама виновата и что я опозорила семью. Дело передали в суд, и я до сих пор помню, какой травмой для меня было медицинское освидетельствование, которое меня заставили пройти. Насильник получил приговор – 16 лет заключения. Я жила в страхе, что его освободят и он отомстит мне за то, что я такая плохая девочка, которая засадила его в тюрьму.

Кроме того, я росла в годы Великой депрессии, и мы были очень бедны. Наша соседка каждую неделю давала мне по 10 центов, и эти деньги шли в семейный бюджет. В те времена на 10 центов можно было купить батон хлеба или коробку овсяных хлопьев. На день рождения и Рождество соседка дарила мне огромную сумму – целый доллар, и моя мать шла в магазин «Вулворт» и покупала мне белье и чулки на весь год. Одевалась я в то, что давали в благотворительном фонде. Мне приходилось носить платья не своего размера.

Я с детства узнала, что такое физические оскорбления, тяжелый труд, бедность и насмешки в школе. Каждый день меня заставляли есть чеснок, чтобы не завелись глисты. Глистов у меня не было, но и друзей тоже не было. Я была девочкой, от которой плохо пахло и которая одевалась как пугало.

Теперь я понимаю, что моя мать не могла меня тогда защитить, потому что сама не умела защищаться. Она была воспитана в убеждении, что женщина должна терпеть от мужчины все. Прошло много лет, прежде чем я поняла, что мне необязательно придерживаться такого же образа мыслей.

Когда я была ребенком, мне постоянно внушали, что я глупая, никчемная и уродливая – чертово отродье, которое приходится кормить. Как же я могла хорошо к себе относиться, если меня постоянно бомбардировали негативными утверждениями? В школе я обычно забивалась в угол и оттуда смотрела, как играют другие дети. Я была никому не нужна, ни дома, ни в школе.

Когда мне было лет 12–13, мой отчим решил бить меня поменьше. Вместо этого он стал ложиться со мной в постель. Так начался новый кошмарный период, который продолжался, пока я не сбежала из дому, едва мне исполнилось 15 лет. В этот момент мне так не хватало любви, я так мало уважала себя, что могла переспать с любым парнем, которому захотелось меня обнять. У меня отсутствовало понятие о собственном достоинстве, откуда же было взяться нравственности?

В 16 лет я родила ребенка, девочку. Она пробыла со мной пять дней, после чего я передала ее новым родителям. Вспоминая об этом теперь, я понимаю, что моему ребенку нужно было найти путь именно к этим родителям, а я послужила только средством воплощения. Мне необходимо было испытать этот стыд. При отсутствии у меня самоуважения и негативном отношении к себе это было закономерно.

Все начинается с детства

Сейчас мы много говорим о подростковой беременности и о том, как это ужасно. При этом как-то упускается из виду, что если у девочки есть чувство собственного достоинства и самоуважения, она вряд ли забеременеет. Но когда вам с детства внушают, что вы ничтожество, то по логике вещей это ведет к половым заболеваниям и беременности.

Наши дети – самое ценное, что у нас есть, и прискорбно видеть отношение ко многим из них. В настоящее время среди бездомных людей в нашей стране растет количество матерей с детьми. Это позорное явление, когда матери ночуют на улице и возят свои пожитки на тележках из универмагов. Маленькие дети в буквальном смысле растут на улице. Наши дети станут нашими будущими лидерами. Какими духовными ценностями будут обладать эти бездомные дети? Как они могут уважать других людей, если мы так мало заботимся о них?

Как только ребенок подрастает и может сидеть перед телевизором, на него обрушивается реклама продуктов, которые зачастую вредны для нашего здоровья и благополучия. Например, посмотрев получасовую детскую программу, я увидела рекламу сладких напитков, сладких каш, кексов, конфет и всяких игрушек. Сахар усиливает негативные эмоции, и потому маленькие дети

кричат и плачут. Эта реклама может быть хороша для производителей товаров, но никак не для детей. Кроме того, реклама развивает в нас чувство неудовлетворенности и жадности. Нас воспитывают в сознании того, что жадность – это нормальное и естественное свойство человека.

Родители говорят, что в двухлетнем возрасте дети бывают невыносимы. Многие не понимают, что в этот период ребенок начинает словами выражать те эмоции, которые подавляют в себе его родители. Сахар усиливает эти подавляемые чувства. В поведении маленьких детей всегда в точности отражаются эмоции и чувства, которые испытывают взрослые. То же самое происходит с подростками, когда они начинают бунтовать. Скрытые эмоции родителей угнетают ребенка, и он открыто выражает свои чувства посредством бунта против взрослых. Родители получают то, что заслужили.

Мы позволяем нашим детям просиживать сотни часов у телевизора и после удивляемся, отчего так много насилия и преступлений в школе и в молодежной среде. Мы осуждаем преступность и не несем никакой ответственности за то, что сами способствуем этому явлению. Ничего удивительного, что в школе появилось оружие – по телевизору нам постоянно его показывают. Дети хотят иметь все, что они видят. Телевидение учит нас хотеть.

Многое из того, что мы видим по телевизору, также учит нас неуважительному отношению к женщинам и старикам. Телевидение дает очень мало позитивного восприятия. И это очень стыдно, потому что телевидение располагает огромными возможностями для воспитания людей. С помощью телевидения сформировалось то болезненное и нефункциональное общество, в котором мы сейчас живем.

Сосредотачиваясь на негативном, мы порождаем еще больше негативного в жизни. Вот почему в нашем мире сейчас так много зла. Все средства массовой информации – телевидение, радио, газеты, журналы – способствуют этой концентрации зла, в особенности когда изображают насилие, преступления и оскорбления. Если бы они сосредоточили внимание на позитивном, то через какое-то время количество преступлений резко снизилось бы. Если бы наши мысли были только позитивными, со временем мир преобразился бы.

Мы можем помочь

Существуют способы, которыми мы можем помочь исцелить наше общество. Я верю, что необходимо раз и навсегда прекратить оскорблять детей. Дети, которые подвергаются оскорблениям, имеют низкую самооценку и, вырастая, часто становятся хулиганами и преступниками. В наших тюрьмах полно людей, которых оскорбляли в детстве. И мы с чувством собственной правоты продолжаем наказывать и оскорблять их во взрослом возрасте.

Нам не помогут ни дополнительные тюрьмы, ни новые законы о борьбе с преступностью, если мы сосредоточим внимание исключительно на преступлениях и преступниках. Я считаю, что наша тюремная система нуждается в коренном пересмотре. С помощью оскорблений никого не исправишь. Нужно проводить в тюрьмах групповую психотерапию как для заключенных, так и для охранников и надзирателей. Развитие самоуважения у каждого человека, находящегося внутри тюремной системы, станет значительным шагом вперед на пути к исцелению общества.

Да, я согласна, что есть преступники, которые не подлежат исправлению и должны быть изолированы от общества. Но в большинстве случаев те, кто отбывает свое наказание, возвращаются обратно в нормальную жизнь. Все, чему их научила тюрьма, – это как стать более опытными преступниками. Если бы мы могли излечить их от боли и страданий, перенесенных в детстве, они больше не стали бы наказывать общество.

Ни один маленький мальчик не рождается хулиганом. Ни одна маленькая девочка не рождается жертвой. Эти черты поведения являются результатом воспитания. Самый закоренелый преступник когда-то был крошечным ребенком. Нам нужно изменить стереотипы, способствующие негативным явлениям. Если бы мы внушили каждому ребенку, что все человеческие существа достойны уважения и любви, если бы мы поощряли в детях их таланты и способности и учили их мыслить положительными образами, то мы могли бы преобразить общество в течение жизни одного поколения. Эти дети станут в будущем родителями и нашими новыми лидерами. За два поколения мир неузнаваемо изменится. Люди начнут относиться друг к

другу с уважением и любовью. Наркотики и алкоголизм отойдут в прошлое. Не нужно будет запирать двери домов. Радость станет естественной частью человеческой жизни.

Эти позитивные изменения начинаются на уровне сознания. Вы можете способствовать их осуществлению, поддерживая в себе определенный образ мыслей. Поверьте в то, что это возможно. Каждый день медитируйте, представляя себе, что наше общество возвращается к былому величию, предназначенному для Америки самой судьбой. Вы можете регулярно утверждать:

Понимание нашего «внутреннего ребенка»

Игра – это первая цель, к которой стремится вновь воплотившаяся душа. Ребенок грустит, оказавшись там, где ему не разрешено играть. Многих детей воспитывали таким образом, что они должны были на все спрашивать позволения у родителей; они не могли самостоятельно принимать решения. Другие дети росли под грузом совершенства. Им не разрешали делать ошибок. То есть им не разрешали учиться, поэтому теперь они так боятся принимать решения. Такой детский опыт способствует неуверенности в себе во взрослом возрасте.

Не думаю, чтобы нынешняя система школьного образования помогала ребенку сформироваться как личности. В ней слишком много конкуренции, и, кроме того, она требует от ребенка умения приспосабливаться. Я также считаю, что вся система тестирования в школах развивает в детях чувство неполноценности. Детство – это нелегкая пора. Слишком многое подавляет творческий дух и способствует появлению чувства собственной никчемности.

Если у вас было трудное детство, то, возможно, сейчас вы по-прежнему отвергаете ребенка в самом себе. Может быть, вы даже не подозреваете, что внутри вас живет тот несчастный ребенок, которым когда-то были вы и который, наверное, продолжает мучить сам себя. Этот ребенок нуждается в исцелении. Этот ребенок нуждается в любви, которой вы были лишены, и только вы сами можете дать ему эту любовь.

Всем нам очень полезно регулярно разговаривать с ребенком внутри нас. Мне нравится проводить один день в неделю с моим ребенком. Утром я просыпаюсь и говорю: «Привет, малышка Лу. Сегодня наш день. Пойдем погуляем. Мы славно повеселимся». И в этот день мы все делаем вместе – я и малышка Лу. Я разговариваю с ней вслух или про себя, объясняю ей разные вещи. Я говорю ей, какая она красивая и умная девочка и как я ее люблю. Я говорю ей все то, что хотела бы услышать сама, когда была маленькой. К концу дня у меня прекрасное настроение, и я знаю, что ребенок внутри меня счастлив.

Вы можете найти свою детскую фотографию. Поставьте ее на видное место, рядом с ней можно поставить цветы. Каждый раз, проходя мимо, говорите: «Я тебя люблю. Я с тобой, чтобы заботиться о тебе». Вы можете исцелить ребенка, который внутри вас. Когда этот ребенок счастлив, вы тоже счастливы.

Вы также можете писать вместе со своим ребенком. Возьмите две ручки разного цвета и лист бумаги. Правой рукой (если вы обычно пишете правой) напишите вопрос. Затем возьмите другую ручку в левую руку, и пусть ребенок напишет ответ. (Делайте наоборот, если вы левша.) Это поразительно эффективный способ для установления связи с ребенком внутри вас. Ответы, полученные на ваши вопросы, будут для вас неожиданными.

В книге Джона Полларда «Сами себе родители» предлагается множество упражнений, показывающих, как войти в контакт и как разговаривать с ребенком внутри себя. Когда вы будете готовы исцелить его, вы найдете подходящий способ.

Каждый негативный посыл, полученный вами в детстве, можно превратить в положительное утверждение. Пусть ваш разговор с самим собой будет непрерывным потоком положительных аффирмаций, развивающих чувство самоуважения. Вы посеете новые семена, которые взойдут и будут расти, если их хорошо поливать.

Аффирмации для развития самоуважения

Я такая, какая я есть

Я не слишком велика и не слишком мала. Мне не нужно никому доказывать, кто я есть. Я знаю, что являюсь совершенным и уникальным воплощением жизни. У меня было много других

воплощений в бесконечности, и каждое из них идеально соответствовало какой-то конкретной жизни. Я довольна, что на этот раз стала именно такой и появилась на свет в этом месте и в это время. Я самодостаточна. Мне принадлежит вся жизнь. Мне не нужно бороться, чтобы стать лучше. Сегодня я люблю себя больше, чем вчера, и отношусь к себе как к горячо любимому существу. Я лелею себя. Я сияю радостью и красотой. Я питаюсь любовью, и она окрыляет меня. Чем больше я люблю себя, тем больше я люблю людей. Все вместе мы с любовью растим будущий мир, который будет еще прекраснее. Я с радостью сознаю свое совершенство и совершенство жизни.

И так оно и есть!

Глава 2

Мудрые женщины

Я утверждаю здесь свою силу женщины. Если в данный момент в моей жизни нет идеального мужчины, то я могу стать идеальной женщиной для самой себя.

Данная глава предназначена главным образом для женщин. Но я прошу мужчин помнить, что чем больше женщин усвоит эти понятия, тем лучшее станет жизнь для мужчин. Идеи, полезные для женщин, также годятся и для мужчин. Просто замените местоимение «она» на «он», как это годами делают женщины.

Нам предстоит многое сделать и многому научиться

Жизнь состоит из непрерывающегося опыта, который учит и двигает нас вперед. Очень долго женщины были полностью подчинены прихотям мужчин и их взглядам на жизнь. Нам говорили, что, когда и как мы должны делать. Я помню, как маленькой девочкой я училась тому, чтобы ходить на два шага позади мужчины, смотреть на него снизу вверх и говорить: «Что я должна делать, и о чем я должна думать?» Не то чтобы меня этому учили в буквальном смысле, но перед моими глазами был пример моей матери, которая поступала именно так, и я усваивала ее манеру поведения. Ее воспитали в духе полного подчинения мужчине, поэтому она принимала грубость и оскорбления как должное. То же самое делала и я. Вот превосходный пример того, *как мы усваиваем стереотипы.*

Мне понадобилось долгое время, чтобы осознать, что такое поведение ненормально и несправедливо в отношении меня как женщины. Постепенно изменяя свою систему взглядов и убеждений, я создавала в себе чувство самоуважения и собственной значимости. И одновременно изменился мир вокруг меня. Я перестала привлекать к себе властных и агрессивных мужчин. Внутреннее самоуважение и чувство собственной значимости – вот наиболее важные вещи, которыми могут обладать женщины. И если у нас нет этих качеств, мы должны развивать их в себе. Когда мы ценим себя как личность, мы не оказываемся в положении униженных и оскорбленных. Такое поведение возможно только в том случае, если мы думаем, что мы недостаточно хороши или никчемны.

Независимо от того, какими нас воспитали и каким оскорблениям мы подвергались в детстве, мы можем научиться любить себя теперь. Если мы, женщины и матери, будем учиться развивать в себе чувство собственного достоинства, эта черта характера автоматически перейдет к нашим детям. Наши дочери не позволят, чтобы их оскорбляли, а наши сыновья будут с уважением относиться к людям, в том числе ко всем женщинам, которые встретятся им в жизни. Ни в одном мальчике нет врожденной потребности оскорблять других, и ни одна девочка не появляется на свет с комплексом жертвы и отсутствием самоуважения. И тот, и другой тип поведения является приобретенным. Дети получают уроки насилия и учатся быть жертвами. Если мы хотим, чтобы взрослые люди в нашем обществе относились друг к другу с уважением, мы должны растить наших детей, развивая в них добрые чувства и самоуважение. Только таким способом можно достичь подлинного взаимного уважения между мужчинами и женщинами.

Давайте действовать сообща

Развитие самосознания у женщин не означает принижения роли мужчины. Дискриминация мужчин ничем не лучше дурного обращения с женщинами. Самоуничижение тоже бесполезно.

Мы не хотим занимать подобную позицию. Все мы слишком привязаны к определенным стереотипам поведения, и я считаю, что пора от них отказаться. Бесполезно винить самих себя или мужчин во всех бедах нашей жизни, от этого ситуация не изменится. Обвинять кого-либо – это всегда проявление *бессилия*. Самое лучшее, что мы можем сделать для мужчин, это перестать быть жертвами и действовать сообща. Если человек обладает чувством самоуважения, его будут уважать все вокруг. Мы хотим исходить из любви, которая есть в наших сердцах, и воспринимать каждое существо на этой планете как нуждающееся в этой любви. Когда женщины осознают это, мы сможем сдвинуть горы, и весь мир преобразится.

Как я отмечала ранее, эта глава предназначена главным образом для женщин, но и мужчины могут многое из нее почерпнуть, так как все эти способы годятся как для женщин, так и для мужчин. Женщинам необходимо знать – *действительно знать*, – что они не являются гражданами второго сорта. Это – миф, повторяемый в определенных слоях общества и лишенный всякого смысла. Все души равны, и, более того, они не имеют пола. Я знаю, что в самом начале движения феминисток женщины были настолько возмущены несправедливостями по отношению к ним, что обвиняли мужчин буквально во всем. Хотя в то время это было понятно и объяснимо – этим женщинами нужно было высказать неудовлетворенность своим положением, что было своего рода психотерапией. Вы обращаетесь к врачу, чтобы избавиться от комплекса детских обид, и вам *необходимо* выговорить перед ним все свои чувства, прежде чем приступать к лечению. Когда группа людей долгое время находится в подавленном состоянии, то стоит ей впервые почувствовать свободу, как она становится дикой и неуправляемой.

Мне кажется, ярким подтверждением этому является сегодня Россия. Можете ли вы хотя бы вообразить, сколько гнева и ярости накопилось в душах людей, которые многие годы жили в условиях жестоких репрессий и террора? Потом внезапно страна стала «свободной», но ничего не предпринимается, чтобы исцелить этих людей. Учитывая все обстоятельства, происходящий сейчас в России хаос есть нормальное и естественное явление. Этих людей никогда не учили заботиться о других или любить самих себя. У них отсутствуют поведенческие модели и установки на мирную спокойную жизнь. Я считаю, что вся страна нуждается в серьезной психотерапии, чтобы залечить свои раны.

Однако стоит только подождать, пока люди выплеснут свои чувства, и раскачавшийся маятник вернется в нормальное положение. Именно это и происходит сейчас с женщинами. Для них наступило время освободиться от гнева и обвинений, от комплекса жертвы и от чувства бессилия. Женщинам пора признать свою силу и утвердиться в ней, осмыслить происходящее и начать создавать тот мир равенства, в котором они хотят жить.

Когда женщины научатся заботиться о себе, уважать и ценить себя, все человечество, включая мужчин, сделает огромный скачок в правильном направлении. Между мужчинами и женщинами установятся отношения любви и взаимного уважения. Каждый поймет, что нам нечего делить, и мы будем благословлять друг друга. Мы все можем быть счастливы и благополучны.

У нас есть возможности для осуществления перемен

В течение долгого времени женщины стремились к большей самостоятельности. Сейчас у нас есть возможность стать такими, какими мы хотим быть. Да, между мужчиной и женщиной сохраняется значительное неравенство в отношении заработка и *юридических* прав. Мы по-прежнему должны довольствоваться теми решениями, который выносит суд. *Законы* написаны для мужчин. При рассмотрении дел судьи исходят из того, как бы мог поступить *нормальный мужчина*, даже если речь идет об изнасиловании.

Я хотела бы призвать женщин начать массовую кампанию с целью пересмотра существующих законов, чтобы они в равной степени учитывали интересы обоих полов. В решении важных вопросов женщины представляют собой огромную коллективную силу. Вспомните, ведь именно женщины избрали президентом Билла Клинтона, такова была реакция большинства избирательниц на заявления Аниты Хилл. Нам следует напоминать о том, что все вместе мы очень сильны. Энергия женщин, объединившихся ради единой цели, действительно является могучей

силой. Семьдесят пять лет назад женщины вели борьбу за предоставление им избирательных прав. Сегодня мы можем баллотироваться в президенты.

Мы прошли долгий путь, и мы не хотим этого забывать. Да, мы только начинаем новый этап нашей эволюции. Нам многое предстоит сделать и многому научиться. Современные женщины подошли к новым границам свободы, – и нам нужны творческие решения, отвечающие интересам всех женщин без исключения, в том числе одиноких.

Возможности безграничны!

Сто лет тому назад незамужняя женщина могла стать только прислугой в чьем-то доме, причем жалованье ей обычно не платили. У нее не было ни социального статуса, ни права голоса, и ей оставалось принимать жизнь такой, какая она есть. В те времена женщина нуждалась в мужчине, чтобы обеспечить себе нормальную жизнь, а иногда – чтобы просто выжить. Даже пятьдесят лет тому назад у незамужней женщины выбор в жизни был невелик.

Сегодня незамужняя американка имеет неограниченные возможности. Она может подняться так высоко, как это позволяют ее способности и вера в свои силы. Она может путешествовать, выбирать себе работу, зарабатывать хорошие деньги, иметь много друзей и всячески самоутверждаться в жизни. Она даже может иметь нескольких сексуальных партнеров и поддерживать любовные связи по своему желанию. Современная женщина может родить ребенка, не выходя замуж, и это нисколько не повредит ее положению в обществе. Так поступают многие известные актрисы, дизайнеры и прочие знаменитости. Женщина может создавать собственный стиль жизни.

Как жаль, что многие женщины продолжают жаловаться и плакать по поводу того, что рядом с ними нет мужчины. Нам не следует чувствовать себя ущербными, если у нас нет мужа или любимого человека. Когда мы «ищем любовь», мы тем самым признаем, что ее у нас нет. Но любовь есть в каждой женщине. Никто не может дать нам той любви, какую мы можем дать сами себе. И никто не может лишить нас этой любви. Поэтому не надо искать любовь там, где ее нет. Потребность найти себе партнера действует также разрушающе, как любая вредная привычка. Если мы испытываем такую потребность, она свидетельствует только о внутренней неудовлетворенности. Это такое же нездоровое чувство, как зависимость от разного рода допингов. Это все равно, что говорить себе: «Со мной что-то не так».

Потребность найти партнера вызывает массу страхов. Она сопровождается переживаниями типа «я недостаточно хороша». Мы так озабочены и подавлены идеей поиска партнера, что многие женщины согласны терпеть около себя любого мужчину, даже если он оскорбляет и унижает их. Мы не должны так поступать по отношению к себе!

Нам не нужно создавать себе жизнь, полную боли и страданий, или чувствовать себя одинокими и несчастными. Все зависит от нашего выбора, и мы можем найти новые варианты, которые поддержат нас и принесут чувство удовлетворения. Конечно, нас приучили к тому, что наш выбор в жизни ограничен. Но так было раньше. Нам следует помнить, что сила всегда существует в настоящий момент, и мы можем начать создавать себе новые перспективы прямо сейчас. Воспринимайте свое одиночество как дар!

Китайская поговорка гласит: «Половина неба держится на женщинах». Настало время доказать, что это правда. Однако мы ничего не добьемся, если будем жаловаться, возмущаться или развивать в себе комплекс жертвы, тем самым отдавая свою силу мужчинам и сложившейся системе отношений. Мужчины не делают нас жертвами – это делаем мы сами, позволяя им властвовать над собой. Наши отношения с мужчинами зеркально отражают то, что мы думаем о себе. Мы часто ищем в других любви и тепла, но все, что они могут нам дать, это отражение нашего собственного отношения к себе. Поэтому, чтобы двигаться вперед, нам необходимо улучшить важнейшие из взаимоотношений – отношения с самой собой. Основная цель моей работы – это помочь женщинам осознать свою силу и воспользоваться ею наиболее конструктивными способами.

Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви

Нам всем необходимо очень ясно представлять, что *всякая любовь в нашей жизни начинается с себя*. Очень часто мы ищем в образе отца, возлюбленного или мужа «идеального мужчину». Пора стать «идеальной женщиной» для самой себя. Но как это сделать? Начнем с того, что честно посмотрим на свои недостатки, но не для того, чтобы увидеть себя с плохой стороны, а чтобы увидеть препятствия, созданные нами же, которые мешают нам быть такими, какими мы можем быть. Мы можем устранить эти препятствия и изменить свою жизнь, не занимаясь самобичеванием. Да, многие установки были усвоены нами еще в детстве. Но если мы когда-то им научились, то сегодня можем разучиться. Мы полностью сознаем, что хотим научиться любить самих себя. Для этого определим несколько основных направлений.

1. Прекратите всякую критику. Это бесполезное действие; критика никогда не ведет к позитивному результату. Не занимайтесь самокритикой – сбросьте с себя эту тяжесть прямо сейчас. Не критикуйте окружающих, ведь те недостатки, которые мы находим в других, являются проекцией изображения тех качеств, которые мы осуждаем в себе. Думать о другом человеке плохое – вот одна из главных причин нашей ограниченности. Не жизнь, не Бог, не Вселенная, а только мы судим себя сами.

2. Не запугивайте себя. Все мы хотим прекратить это делать. Слишком часто мы терроризируем себя своими собственными мыслями. В каждый момент времени нас занимает одна определенная мысль. Давайте научимся думать позитивными аффирмациями. Таким способом наше мышление изменит нашу жизнь в лучшую сторону.

3. Будьте верны себе. Мы связываем себя обязательствами по отношению к другим людям, забывая при этом о себе. Только от случая к случаю мы находим время для себя. Относитесь к себе внимательно и ответственно. Любите себя. Заботьтесь о своем сердце и о душе.

4. Относитесь к себе как к любимому существу. Уважайте себя и лелейте. Любя себя, вы будете более открыты для того, чтобы получать любовь от других. Закон любви требует, чтобы вы концентрировали внимание на том, чего вы действительно хотите, а не на том, чего вы не хотите. Сосредоточьтесь на любви к себе.

5. Ухаживайте за своим телом. Ваше тело – это драгоценный храм. Если вы собираетесь прожить долгую активную жизнь, значит вы хотите заботиться о себе сейчас. Вы хотите хорошо выглядеть, а главное – хорошо себя чувствовать. Правильное питание и физические упражнения имеют важное значение. Вы хотите сохранить свое тело гибким и подвижным до последнего дня вашей жизни на этой прекрасной Земле.

6. Занимайтесь самообразованием. Мы слишком часто жалуемся на нехватку знаний и не знаем, как с этим быть. Но вы умны и сообразительны, и вы можете учиться. Сейчас повсюду есть книги, кассеты, учебные курсы. Если вы стеснены в средствах и не можете их купить, пользуйтесь библиотекой. Я знаю, что буду учиться до последнего дня моей жизни на этой планете.

7. Создавайте свое финансовое будущее. Каждая женщина имеет право на собственные деньги. Нам очень важно усвоить это убеждение. От него во многом зависит наше ощущение собственной значимости. Мы всегда можем начать экономить с небольших сумм. Важно то, что мы откладываем деньги постоянно.

8. Развивайте в себе творческие способности. Вашим творчеством может быть любое занятие, которое приносит вам удовлетворение. Это может быть все что угодно – от домашней выпечки до проектирования зданий. Если у вас есть дети и мало свободного времени, договоритесь с кем-нибудь из подруг по очереди присматривать за детьми. Вы и ваша подруга должны освободить время для себя. Вы заслуживаете этого.

9. Живите так, чтобы радость и счастье стали центром вашего мира. Источник радости и счастья всегда находится внутри нас. Убедитесь в том, что вы связаны с этим источником. Стройте свою жизнь на основе радости.

10. Развивайте прочную духовную связь с жизнью. Совсем не обязательно, чтобы эта духовная связь совпадала с вашим религиозным воспитанием. В детстве у вас не было выбора. Теперь вы взрослый человек и можете выбирать себе духовные убеждения. Время одиночества –

это особое время в жизни человека. Самое важное – наладить взаимоотношения с самой собой. Не спешите, спокойно размышляйте, соединитесь со своим внутренним «Я», которое руководит вами.

Вы можете переписать вышеизложенные установки и перечитывать их ежедневно в течение месяца или двух, пока они прочно не уложатся в вашем сознании и не станут частью вашей жизни.

Любовь многолика

Многим женщинам не суждено в этой жизни иметь детей. Не поддавайтесь расхожему убеждению, что бездетная женщина не реализует себя в главном. Я всегда верила и верю в то, что на все есть своя причина. Возможно, что у вас иное предназначение в жизни. Если вы мечтаете о ребенке и остро чувствуете, как вам его не хватает, то погорюйте об этом. И двигайтесь дальше. Налаживайте свою жизнь. Не предавайтесь горю до бесконечности. Повторяйте следующее утверждение: «Я знаю, что все, происходящее в моей жизни, правильно и хорошо. Я полностью удовлетворена».

Лично я против того, чтобы прибегать к лечению бесплодия. Если ваше тело создано для того, чтобы иметь ребенка, он обязательно родится. Если вы не можете забеременеть, на то есть основательная причина. Примите это как должное. И затем налаживайте свою жизнь. Все методы лечения бесплодия дорогостоящи, экспериментальны и опасны. Сейчас начали появляться публикации об ужасных последствиях этого лечения. Был случай, когда женщина за огромные деньги подверглась 40 процедурам искусственного оплодотворения и в результате не только не забеременела, но заразилась СПИДом. Один из ее доноров оказался болен этой болезнью.

Не позволяйте врачам экспериментировать на вас. Когда мы прибегаем к неестественным способам для того, чтобы заставить наш организм сделать то, чему он внутренне сопротивляется, мы напрашиваемся на неприятности. Не пытайтесь обмануть матушку-природу. Посмотрите, сколько проблем возникает у женщин, которым искусственно увеличили грудь. Если у вас маленькая грудь, радуйтесь этому. Вы выбрали себе именно такое тело, когда решили появиться на свет в этой жизни. Будьте счастливы оттого, что вы такая, какая есть.

Я знаю, в моих прежних жизнях у меня было много детей. В этой жизни у меня их нет. Я считаю, что так и должно быть на этот раз. В мире столько брошенных детей, и если мы действительно хотим удовлетворить свой материнский инстинкт, то есть хороший выход – усыновить ребенка. Мы также можем заменить мать другой женщине. Возьмите одинокую, потерявшуюся в жизни женщину под свое крыло и помогите ей взлететь. Спасайте брошенных бездомных животных.

Сейчас также много одиноких матерей, которые растят детей самостоятельно. Это очень трудное дело, и я восхищаюсь каждой женщиной, которая на это решается. Этим женщинам понятно слово «устала».

Но помните, нам не нужно стремиться стать «суперженщинами» или «идеальными родителями». Усвойте некоторые навыки, прочтите несколько хороших книг по вопросам воспитания детей, их сейчас много издают. Если вы любите своих детей, у них есть прекрасный шанс вырасти и стать вашими лучшими друзьями. Они станут настоящими личностями, самодостаточными и удачливыми в жизни. Самодостаточность обеспечивает душевный покой. Я думаю, лучшее, что мы можем дать нашим детям, – это научить их любить себя, ведь дети всегда подражают взрослым. Ваша жизнь станет лучше, и жизнь ваших детей тоже. (Прочтите прекрасную книгу для родителей «Чего вы действительно желаете своим детям?», написанную доктором Уэйном У. Дайером.) Воспитание детей матерями-одиночками имеет свою положительную сторону. Сейчас женщины имеют возможность вырастить из своих сыновей таких мужчин, о которых они всегда мечтали. Женщины так много жалуются на поведение и привычки мужчин, но ведь сами женщины растят сыновей. Обвинять кого-либо – это бесполезная трата энергии. Это демонстрация бессилия. Если мы хотим видеть рядом с собой добрых и любящих мужчин, которым свойственна чуткость и другие женские черты, то давайте возьмемся за их воспитание с самого детства.

Если вы – одинокая мать, ни в коем случае не позволяйте себе ругать вашего бывшего мужа. Иначе ваши дети научатся тому, что супружеская жизнь – это война. Мать оказывает на ребенка

больше влияния, чем кто-либо другой. Матери должны объединиться! Если все женщины будут действовать сообща, мы сможем вырастить *новое поколение* мужчин, обладающих теми достоинствами, о которых мы говорим.

Давайте зададим себе несколько вопросов. Если вы честно на них ответите, ваши ответы могут указать вам новое направление в жизни:

Как мне использовать это время, чтобы сделать свою жизнь как можно лучше?

Чего именно я хочу от мужчины?

Что именно я считаю для себя необходимым получить от мужчины? Что я могу сделать, чтобы заполнить пустоту в личной жизни? (Не ждите от мужчины, что он станет для вас *всем* на свете. Для него это непосильный груз.)

Что могло бы принести мне удовлетворение? Как я могу достичь этого самостоятельно?

Чем я оправдываю перед собой свое одиночество?

Если у меня никогда больше не будет мужчины, разрушу ли я свою жизнь из-за этой потери? Или создам себе прекрасную жизнь и буду указывать верный путь другим женщинам? (Хороший образ – горящий маяк!)

Что я могу сделать в жизни? Какова моя цель? Чему я должна научиться? И чему научить?

Как я могу сотрудничать с жизнью?

Помните, что малейшее позитивное изменение в вашем мышлении может разрешить самую сложную проблему. Если вы правильно ставите вопросы, жизнь обязательно ответит вам.

Найдите в себе внутренние резервы

Вот простой вопрос: «Как я могу реализовать себя в жизни, если рядом со мной нет мужчины?» Многих женщин пугает даже сама постановка вопроса, поэтому нам необходимо полностью осознать свой страх и преодолеть его. Доктор Сьюзан Джефферс посвятила этой теме целую книгу, которая называется «Почувствуйте страх и найдите способ обмануть его». Я также очень рекомендую вам другую книгу этого автора «Открывая наши сердца мужчинам».

В книге Ионадженсона и Джулии Кин «Только для женщин: Создавая счастливую плодотворную жизнь» исследуются растущие возможности выбора для женщин, ведущих одинокий образ жизни. Почти каждая женщина в какой-то момент своей жизни остается в одиночестве – будучи молодой девушкой, разведенной женщиной или вдовой. Каждая невеста должна задать себе вопрос: «Хочу ли я самостоятельно растить своих детей?» Точно также всем замужним женщинам следует спросить себя: «Готова ли я к тому, чтобы жить одной?»

Как говорится в книге «Только для женщин»: «Настало время изменить, наши представления о положении женщины «без верного спутника жизни» и рассмотреть это явление в более широком контексте. Возможно, что в истории человеческой эволюции именно одиноким женщинам уготована роль первооткрывателей, с появлением которых на нашей планете начинает возникать новый уклад жизни».

Я считаю, что сегодня каждая женщина – первооткрывательница. Женщины, которые были среди первых американских поселенцев, прокладывали путь в лесу, делая зарубки на деревьях. Они рисковали жизнью. Они знали, что такое одиночество и страх. Они жили в нищете и боролись с трудностями. Им приходилось самим строить жилища и добывать пропитание. Даже если у них были мужья, то они часто и подолгу отсутствовали. Женщинам приходилось самостоятельно обеспечивать себя и своих детей всем необходимым. Они обходились собственными силами и ресурсами. И они заложили основы, на которых строилась эта страна. Сегодняшние женщины-первооткрыватели – это мы с вами. Перед нами невероятные возможности для самореализации и утверждения равенства между полами. Мы хотим расти и процветать здесь, на этой земле!

Современные женщины по уровню эмоциональной зрелости находятся на высочайшей точке своего развития. Никогда прежде женщины не были столь совершенны, как теперь. Поэтому нам пора самим определять свою судьбу. Мы получили массу возможностей, ранее недоступных женщинам. Настало время объединиться с *остальными* женщинами ради того, чтобы сделать нашу жизнь лучше. Это, в свою очередь, улучшит и жизнь мужчин. Когда женщины будут довольны и счастливы, они станут прекрасными полноправными партнерами мужчин в жизни и в

работе. Мужчины почувствуют себя гораздо свободнее, общаясь с женщинами на равных. Мы хотим блага и процветания для всех.

Нам нужно создать «Руководство для успеха в жизни» специально для женщин. Это будет не только учебник по выживанию в трудных ситуациях, но и книга, помогающая выработать новую концептуальную модель жизни женщины. Мы хотим поощрить в каждой женщине желание стать лучше. Если мы относимся к кому-то с неодобрением, то это неодобрение так или иначе вернется к нам. И наоборот, если мы вселяем бодрость в других, жизнь будет вселять бодрость в нас всеми возможными способами. Жизнь умеет прощать. Жизнь всего-навсего просит нас научиться прощать самих себя и окружающих.

Найти «идеального» мужчину – не единственная возможная альтернатива, а *только один* из вариантов выбора в длинном списке имеющихся у нас возможностей. Если вы одиноки, то не откладывайте жизнь *на потом*, до того времени, когда вы найдете своего мужчину. Двигайтесь вперед и налаживайте свою жизнь сейчас. Если вы не будете этого делать, вы можете многое в жизни упустить или упустить *целую жизнь*.

Никто не спорит, что мужчина – это великолепное создание природы, я *люблю мужчин*! Но женщины, которые стремятся быть наравне с мужчинами, проигрывают им в честности и теряют свою оригинальность. Мы не хотим быть *похожими* на кого-то; мы хотим быть самими собой.

В замечательной книге Дж. Л. Форер, которая называется «Что должна знать каждая женщина, прежде чем связываться с мужчинами и с деньгами», есть такие слова: «*Задача женщины* – не соревнование с мужчиной, но утверждение себя как состоявшейся личности *женского* пола, пользующейся *всеми* гражданскими правами и привилегиями в своей стране, а также некоторыми особыми и приятными преимуществами своего положения как женщины». Мы хотим найти в себе скрытые резервы и внутреннюю связь с космосом. Мы хотим обнаружить в себе нашу Внутреннюю Сущность и реализовать ее. Каждая из нас владеет драгоценным даром мудрости, любви, покоя и радости. И эти сокровища лежат совсем рядом. Чтобы найти их, нам нужно только поглубже заглянуть в собственную душу. И сделать новый выбор. Мы, женщины, привыкли к тому, что у нас ограниченный выбор возможностей. Многие замужние женщины глубоко страдают от одиночества из-за ощущения упущенных возможностей. Они делают то же, что делала когда-то я, а именно: смотрят на мужчину и говорят: «Что я должна думать и как поступать?» Помните: чтобы изменить свою жизнь, мы должны прежде всего мысленно сделать новый выбор. Как только меняется наше мышление, окружающий мир начинает реагировать на нас по-другому.

Пользуйтесь своими сокровищами

Итак, я прошу вас заглянуть в себя и изменить свой образ мыслей. Найдите внутри себя сокровища и воспользуйтесь ими. Сокровища внутри нас – это великолепный природный дар, которым мы можем щедро поделиться с жизнью. Пользуйтесь своими сокровищами *каждый день*.

Относитесь к себе с вниманием и любовью, как к лучшему другу. Раз в неделю назначайте себе свидание и не пропускайте его. Сходите в ресторан или в кино, или в музей, или займитесь спортом, который вам особенно приятен. Оденьтесь нарядно. Поставьте на стол лучшую посуду. Наденьте самое красивое нижнее белье. Не жалейте ничего для хорошей компании. Составьте компанию *самой себе*. Не поспешите на маску для лица и массаж: ухаживайте за собой. Если у вас мало денег, пусть вам сделает массаж кто-то из друзей.

Будьте благодарны жизни за все. Совершайте наугад добрые поступки. Заплатите за кого-то в автобусе. В общественном туалете подберите с пола бумажные полотенца, вытрите раковину, выбросьте бумагу в мусорное ведро, чтобы следующему посетителю было приятно зайти. Гуляя по набережной или в парке, подбирайте валяющийся мусор. Подарите цветок незнакомому человеку. Поговорите с бездомным. Помолитесь о преступнике. Скажите кому-нибудь добрые слова. Почитайте вслух одинокому старику. Делать добро очень приятно.

Мы рождаемся и умираем в одиночестве. В промежутке между рождением и смертью мы сами выбираем свой путь. Наши творческие возможности безграничны. Мы хотим испытывать радость от осуществления наших потенциальных возможностей. Многим из нас с детства

внушали, что мы не способны позаботиться о себе. Как хорошо сознавать, что мы умеем это делать. Говорите себе: «Что бы ни случилось, я знаю, что смогу с этим справиться».

Мы хотим создать в себе богатый внутренний мир. Пусть ваши мысли станут вашими лучшими друзьями. Большинство людей постоянно возвращаются к одним и тем же мыслям. Подсчитано, что ежедневно мы обдумываем в среднем 60 000 мыслей, и большинство из них те же, что были вчера и позавчера. Так складывается привычный негативный стереотип мышления. Живите каждый день с новыми мыслями. Пусть эти мысли будут творческими. Придумывайте новые способы решения старых дел. Выработайте крепкую жизненную философию, на которую вы сможете опереться в любых случаях. Моя личная философия такова:

1. Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня.
2. Мне открывается истина обо всем, что мне нужно знать.
3. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час.
4. Жизнь – это радость, и она полна любви.
5. Я люблю и любима.
6. Я здорова и полна жизненных сил.
7. Все, что я делаю, приносит мне успех.
8. Я хочу измениться и духовно вырасти.
9. Все уже хорошо в моем мире.

Я часто повторяю эти фразы. Как только у меня что-то не ладится, я произношу их снова и снова. Например, когда мне не по себе, я повторяю: «Я здорова и полна жизненных сил», пока не почувствую себя лучше. Если я иду одна по темной улице, то повторяю про себя: «Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня». Эти убеждения вошли в меня настолько прочно, что я могу прибегнуть к ним в любую секунду. Напишите по порядку утверждения, отражающие на сегодняшний день вашу жизненную философию. Вы всегда сможете внести в этот перечень изменения и дополнения. Создайте собственные законы лично для себя и живите по ним уже сейчас. Создайте свой собственный безопасный и надежный мир. Единственная сила, которая могла бы повредить вам или разрушить ваш мир, это ваши собственные мысли и убеждения. А мысли и убеждения можно изменить.

В настоящий момент у вас есть идеальный партнер – это вы сами! Именно такой образ вы себе выбрали, прежде чем появиться на свет для этой жизни. Теперь вы проведете вместе целую жизнь. Наслаждайтесь взаимоотношениями с самой собой. Пусть они будут прекрасны и полны любви. Любите себя. Любите свое тело – вы сами его выбрали, и оно будет с вами до конца жизни. Если вам хочется изменить что-то в собственной личности, измените. Сделайте это с любовью и с улыбкой, смейтесь побольше.

Все это является частью эволюции нашей души. Я верю, что нам повезло и мы вовремя появились на свет. Просыпаясь каждое утро, я благодарю Бога за счастье жить на земле и за все, что происходит в моей жизни. Я верю, что меня ждет хорошее будущее.

Аффирмации для женщин

Выберите аффирмации, которые придают вам силу и уверенность в себе. Ежедневно повторяйте хотя бы одну из них.

Я хочу увидеть себя во всем великолепии

Я делаю сознательный выбор и исключаю все негативные, разрушительные и страшные мысли и идеи, которые мешают мне реализовать свои великолепные возможности и стать той женщиной, какой мне предназначено быть. Сейчас я самостоятельна и независима в выборе решений. Я обеспечиваю себя всем необходимым. Я могу спокойно расти и совершенствоваться. Чем больше я утверждаю себя как личность, тем больше меня любят люди. Я встаю в ряды тех женщин, которые исцеляют остальных женщин. Я призвана осуществить благородную миссию на этой планете. Мое будущее светло и прекрасно.

И так оно и есть!

Глава 3

Здоровое тело, здоровая планета

Я забочусь о своем драгоценном теле, обеспечивая его питательными продуктами и большим количеством физических упражнений. Я люблю каждую частицу своего тела. Мой организм всегда знает, как себя лечить.

Сад исцеления

Я физически ощущаю свою причастность к жизни. Я нахожусь в гармонии с временем года, с погодой, с почвой, со всеми растениями и живыми существами, обитающими на земле, в океане и летающими по воздуху. По-другому и не может быть. Все мы живем на одной земле, дышим одним воздухом и пьем одну воду. Мы тесно связаны между собой, полностью взаимозависимы.

Я особенно ясно чувствую единство с природой, когда любовно возделываю почву в своем саду, сажаю растения и собираю урожай. Я могу взять маленький клочок бросовой необработанной земли и шаг за шагом превратить его в отличный плодородный участок, где будут существовать все формы жизни. Точно так же мы берем отдельную часть нашего сознания, заполненного разрушительными мыслями и стереотипами, и, возделывая его определенным образом, создаем почву для здоровой полноценной жизни. Позитивные мысли и любовь порождают добро и благополучие. Негативные мысли, ненависть и страх способствуют возникновению заболеваний.

Мы можем исцелить наш ум. Мы можем исцелить наши души. Мы можем исцелить нашу землю. Мы можем помочь оздоровить всю планету, чтобы на ней всем нам было радостно и легко жить. Но для этого нам прежде всего надо научиться любить себя. Люди, которые не уважают самих себя, редко относятся с уважением к окружающей среде и даже не чувствуют необходимости заботиться о ней. Пока мы не полюбим природу и не станем жить в согласии с ней, мы не сможем превратить нашу землю в плодоносящий сад. Когда вы увидите в своем саду дождевого червя, знайте, что вы создали природные условия для поддержания жизни.

Земля поистине наша мать, и в наших интересах уберечь ее от гибели. Земле нет дела до процветания человечества. Мать-Земля прекрасно обходилась и без нас задолго до нашего появления на этой планете. Если мы не достигнем с ней взаимной любви, то окончательно погубим себя. Пришло время, когда нам нужно остановить процесс разрушения.

За последние два века так называемого технического прогресса мы произвели на земле такие глобальные разрушения, каких она не знала за всю историю цивилизации. Менее чем за 200 лет планете был нанесен больший вред, чем за предыдущие 200 000 лет. Это никак не свидетельствует о правильности выбранного нами пути и о мудрости наших правителей.

Нельзя срубить дерево и полагать, что количество кислорода в атмосфере останется на прежнем уровне. Нельзя сливать в реки и озера химические отходы и думать, что это никак не отразится на нашем здоровье. Нам и нашим детям придется теперь пить загрязненную воду. Нельзя бесконечно выбрасывать в атмосферу ядовитые вещества и полагать, что воздух очистится сам собою. Мать-Земля старается изо всех сил, сопротивляясь разрушительной деятельности человека.

Каждому из нас необходимо установить доверительные отношения с природой. Поговорить с ней. Спросите Мать-Землю: «Как я могу тебе помочь? Как мне получить твое благословение и самому благословить тебя?» Мы хотим любить этот маленький шарик, несущийся в бесконечном пространстве. Это все, что у нас есть. Если не мы, то кто еще позаботится о нем? Где мы будем жить? Мы не имеем права выходить в открытый космос, если мы не можем позаботиться о собственной планете.

Природа обладает разумом, но он существует в другом временном измерении. Его не интересует судьба человечества. Природа – великий учитель для тех, кто умеет прислушиваться к ней. Но что бы люди ни делали, жизнь на Земле не прекратится. Природа вечна. А вот человечество вполне может вернуться к первобытному состоянию, если мы не изменим своего образа жизни. Каждый человек, независимо от того, как и где он живет, связан с природой

тесными узами. Позаботьтесь о том, чтобы в этих взаимоотношениях присутствовали любовь и поддержка.

Моя философия в отношении питания

Мы снимаем урожай и получаем из него продукты питания. Здоровому человеческому организму подходит простая пища, приготовленная из нескольких ингредиентов. Мне кажется, что мы, американцы, отвыкли от здоровой пищи, пристрастившись к готовым продуктам, съедаемым на ходу. Мы – самая ожиревшая и больная нация во всем западном мире. Мы поедаем огромное количество жирной, специально обработанной пищи, в которой полно химических добавок. В ущерб собственному здоровью мы помогаем компаниям – производителям продуктов питания. Наибольшим спросом в супермаркетах пользуются пять видов продуктов: кока-кола, пепси-кола, быстрорастворимые супы фирмы «Кэмпбел», плавленый сыр и пиво. В них содержится большое количество сахара и/или соли. Ни один из этих продуктов не полезен для здоровья.

Компании по производству молочной и мясной продукции, не говоря уже о табачной промышленности, настойчиво предлагают свои товары, попутно внушая нам, что чем больше мы потребляем молока и мяса, тем лучше для нас. Тем не менее именно избыточное потребление мясных и молочных продуктов более всего способствует стремительному распространению раковых и сердечных заболеваний в нашей стране. Широкое применение антибиотиков в неразумных дозах приводит к появлению новых, не известных ранее болезней. Антибиотики убивают жизнь! Медики единогласно признают, что у них нет средств лечения этих новых болезней, поэтому они обращаются за помощью к фармацевтическим компаниям, а те мучат животных, испытывая на них новые препараты. Целью этих экспериментов является изобретение химического средства, которое только усилит разрушение иммунной системы человеческого организма.

В молочной промышленности применяются методы генной инженерии, позволяющие синтезировать гормоны искусственным путем. Сейчас становится опасным для здоровья употреблять в пищу такие молочные продукты, как йогурт, сливочное масло, сыр, мороженое, супы-пюре, майонез и все прочие приготовленные на молоке продукты, включая и наши любимые оладьи. Производством гормонов занимаются те же фармацевтические компании. Вам не должно быть безразлично, какое молоко вы покупаете, поэтому узнайте, содержит ли оно искусственно синтезированные гормоны. Спросите об этом продавца, он обязан дать вам ответ.

Выясните, каким мороженым вы кормите своих детей, чтобы оно не оказалось для них ядом замедленного действия. Раньше мороженое делали исключительно из цельного молока, яиц и сахара. Теперь от производителей мороженого не требуют указывать на этикетке все синтетические ингредиенты, входящие в состав данного продукта.

Мое главное правило в еде таково: ешь только то, что растет, и не ешь того, что не растет. Фрукты, овощи, орехи и злаки растут. Сникерсы и кока-кола не растут. Все, что растет естественным образом, питательно для вашего организма. Искусственно произведенные и химически обработанные продукты не могут поддерживать жизнь. Неважно, насколько красиво и заманчиво выглядит картинка на упаковке, если в содержимом этой упаковки нет жизни!

Наше тело состоит из живых клеток, а значит, им требуется живая пища, чтобы нормально расти и размножаться. Жизнь уже приготовила для нас все необходимое, чтобы кормить наш организм и оставаться здоровыми. Чем проще будет наша пища, тем лучше.

Мы представляем из себя то, что мы едим и о чем мы думаем. Что мы даем, то мы и получаем. Хорошо зная об этом, я часто задаю себе вопрос: «Интересно, какова карма у тех предпринимателей, которые намеренно производят продукты питания, вредные для здоровья людей, или у тех производителей сигарет, которые добавляют в табак особые вещества, усиливающие никотинную зависимость у курящих?»

Нам следует обратить внимание на то, что мы даем своему организму! Кто, кроме нас, будет это делать? Мы предотвращаем болезни сознательным отношением к жизни. Некоторые люди рассматривают свое тело как машину, с которой можно обращаться как попало, а затем сдать в ремонт!

Мой путь к исцелению

В середине 1970-х врачи обнаружили у меня рак. Именно в это время я стала отдавать себе отчет в том, что в моем сознании бродит множество отрицательных мыслей. К сожалению, кроме этого, мой организм был сильно засорен шлаками из-за неправильного питания.

Я понимала, что для моего исцеления необходимо выполнить два условия: избавиться от отрицательных убеждений, которые усиливали мое нездоровое физическое состояние, и одновременно изменить образ жизни и питание, о чем я прежде мало задумывалась.

Я сразу избрала себе метафизический холистический путь исцеления. Я попросила лечащего врача отложить мою операцию на полгода под тем предлогом, что за этот срок я накоплю денег на операцию. Затем я нашла замечательного врача-диетолога, который многому научил меня.

Он прописал мне строгую диету преимущественно из сырых продуктов, и я была так напугана своим диагнозом, что следовала ей буквально в течение шести месяцев. Я поедала брюссельскую капусту и протертую спаржу в огромных количествах, прочищала свою толстую кишку, делала себе кофейные клизмы и занималась рефлексотерапией. Я также много ходила пешком, молилась и занималась интенсивной психотерапией, избавляясь от стереотипов, связанных с детскими обидами. Самое главное заключалось в том, что я повторяла упражнения «на прощение» и училась любить себя. В результате моих занятий я стала понимать правду о своих родителях, представив себе картину их детства. Как только я поняла, какими несчастными детьми они были, я смогла простить им все.

Не скажу точно, что именно исцелило меня, но шесть месяцев спустя врачи были вынуждены признать то, что я уже знала сама: у меня не осталось никаких следов рака!

Здоровое питание

С тех пор я испробовала на себе много различных холистических методик и, сравнивая их между собой, выяснила, какие из них в наибольшей степени соответствуют моему образу жизни. Я узнала, что при всей моей любви к макробиотической пище, ее приготовление отнимает у меня слишком много времени. Я также высоко оценила программу сыроедения, разработанную диетологом Анной Вигмор и другими специалистами. По моему мнению, сырая пища очень вкусна и прекрасно очищает организм. Летом я с удовольствием ем много сырых овощей и фруктов, но в зимнее время мне приходится ограничиваться небольшими количествами, так как я имею склонность мерзнуть.

Прекрасным вариантом здорового питания является метод сочетания продуктов, описанный в книге Харви и Мэрилин Даймонд «Годится для жизни». Эти авторы рекомендуют есть на завтрак только фрукты и избегать одновременного приема в пищу крахмалов и протеинов, т. е. продукты, богатые протеинами, следует сочетать с овощами, а мучные продукты – с фруктами. Для полного переваривания каждой группы продуктов требуются энзимы (ферменты) определенного типа. Когда крахмалистые вещества и протеины поступают в желудок одновременно, в нем начинают вырабатываться разные типы пищеварительных ферментов, взаимоисключающие друг друга, в результате чего пища усваивается лишь частично. Система раздельного питания не только улучшает пищеварение, но и помогает сбросить вес!

Проверив на себе разные системы питания, более или менее подходящие вашему организму, можно разработать собственную индивидуальную диету.

Что касается меня, то результаты моего нового подхода к проблемам питания не замедлили сказаться на всей моей жизни. Когда я начала интересоваться диететикой, меня потянуло на здоровую пищу. Точно также, стоило мне начать осознавать законы жизни, как у меня появились более здоровые мысли. Сейчас мне уже под семьдесят, но энергии во мне больше, чем было 30 лет назад. Я могу весь день проработать в саду, поднимая 40-фунтовые мешки с компостом. Я знаю, что, почувствовав приближение простуды, я легко от нее избавлюсь. Если случится так, что я переусердствую в еде и выпивке на вечеринке, то на следующий день я точно знаю, что мне нужно съесть, чтобы восстановить свою энергию. В общем, я веду более здоровую и счастливую жизнь!

Последите за своей диетой

Наш организм выходит из равновесия, когда его перекармливают специально обработанными продуктами и стимуляторами. Пшеничная мука и сахар не полезны для здоровья, то же самое относится к мясным и молочным продуктам, если потреблять их чрезмерно. Все они нагружают организм, отравляя его токсинами. На физиологическом уровне артрит – это болезнь токсического происхождения: организм страдает от избытка кислот. Первым шагом на пути к выздоровлению является диета, богатая злаками, овощами и свежими фруктами.

Кроме того, вам действительно нужно обратить внимание на то, что вы едите и как вы себя чувствуете после еды. Так, например, если через час после ленча вас тянет ко сну, это очевидный признак того, что вы съели что-то неподходящее. Начните записывать, какие виды пищи придают вам бодрость и энергию, и ешьте побольше таких продуктов. Проследите, какие продукты снижают ваш тонус, и исключите их из своего рациона.

Если вы страдаете различными аллергиями, то я первым делом задам вам вопрос на метафизическом уровне, а именно: «На что у вас аллергия?» На уровне физическом вы, скорее всего, захотите обратиться к хорошему врачу-диетологу. Если вы не знаете, где его найти, я бы предложила вам зайти в ближайший магазин здоровой пищи и посоветоваться с сотрудниками. Они всегда знают, где расположен местный центр здорового питания. Я заранее считаю хорошим специалистом того врача, который может рекомендовать мне диету, соответствующую моим индивидуальным особенностям, а не стандартную диету для всех и каждого.

Я нахожу, что коровье молоко не件лезно для организма, и его можно заменять соевым молоком, которое все чаще продается в супермаркетах. Поскольку мой организм не совсем хорошо усваивает соевые продукты, я использую рисовое молоко. Его можно пить просто так или готовить на нем разные блюда, особенно хорошо получаются десерты из молока с запахом ванили. Я часто заправляю этим молоком хлопья для завтрака (иногда я заменяю молоко яблочным соком).

Я считаю, что пост и голодание являются прекрасным средством очищения. Один или два дня на фруктовых или овощных соках или отварах с содержанием калия произведут чудесное действие на организм, однако я думаю, что более длительное голодание можно проводить **только под наблюдением опытных специалистов в этой области.**

Если вы решили начать с соковой диеты (или просто хотите всегда иметь свежий вкусный сок), то заведите в доме соковыжималку. Главная хитрость в отношении соковыжималок заключается в том, что их надо мыть немедленно после использования. Промойте свою машину перед тем, как выпить сок. Если вы не сделаете этого сразу, остатки продуктов застрянут в отверстиях и прилипнут, отмыть их будет очень трудно. Существуют также соковыжималки с центрифугой, в которых хорошо обрабатывать небольшие количества фруктов и овощей. Однако их трудно мыть, и они не рассчитаны на приготовление большого количества сока.

Как только выдается такая возможность, я провожу один день в неделю лежа в постели. Я отдыхаю, читаю или пишу за компьютером. В этот день я ем мало, иногда только пью жидкость. На следующий день я чувствую себя обновленной, полной энергии. Это проявление моей любви к себе.

Да, время от времени я позволяю себе немного мяса. Хотя я предпочитаю питаться овощами, я не являюсь вегетарианкой в полном смысле слова. Моему организму требуется мясо один-два раза в неделю, но я стараюсь есть или новозеландскую баранину, или говядину (не выращенную на гормонах), или телятину (бывшую на свежем выгуле), иногда я ем цыпленка или рыбу.

Я также постепенно сократила употребление сахара и чаще всего обхожусь без него совсем. Когда я готовлю дома, я использую натуральный растительный заменитель сахара. Лично я никогда не употребляю искусственные заменители сахара. Если вы прочтете этикетки на них, то узнаете, что этот продукт вреден для здоровья.

Как справиться с нездоровым аппетитом

Пристрастие к определенным типам еды всегда свидетельствует о каком-то нарушении баланса в вашем организме. Как раз на эту тему доктор наук Дорис Верту написала книгу, которая называется «Вам постоянно хочется вкусенького: что это означает и как с этим справиться».

Стараясь восполнить недостаток каких-то веществ, ваш организм настойчиво требует определенной еды. Например, избыток протеина может спровоцировать постоянную потребность в сладостях, а недостаток магния вызывает страсть к шоколаду. Сбалансированная диета с большим количеством свежих овощей, фруктов и злаков поможет нормализовать ваши вкусовые ощущения, и вы почувствуете, что страстное желание поесть «вкусненького» начнет отступать.

Некоторые люди обнаруживают, что им больше всего хочется чего-нибудь жирного и калорийного. Вы, вероятно, уже много знаете из последних сообщений в прессе о «жирных граммах» и о том, что избыточный жир вызывает закупорку артерий, болезни сердца и, разумеется, увеличение веса. К сожалению, большинство из нас с детства приучены к высококалорийной диете, поэтому нам так трудно перейти на простую пищу. Мы думаем, что жирная еда – это нормально и вкусно. Хорошо поджаренный двойной гамбургер насыщен жирами и солью. Тем не менее после трехдневного голодания на соковой диете простая пища кажется очень вкусной. Итак, если вы испытываете пристрастие к жирным продуктам, попробуйте одну из этих аффирмаций:

Возможно, первую неделю будет трудно продержаться на низкокалорийной диете, но по мере того как вы будете питаться овощами, фруктами и злаками с минимальным количеством приправ, ваши вкусовые ощущения начнут меняться. Приучайте себя к заменителям соли. Но, пользуясь этими заменителями, не забывайте понемногу уменьшать дозу, делайте это каждый день, пока не научитесь получать удовольствие от натурального вкуса пищи. Полезно включить в свой рацион морские водоросли.

Исцеление от болезней, связанных с питанием

В письмах, которые я получаю отовсюду, люди постоянно задают вопросы о каких-то конкретных продуктах питания или о вещах, так или иначе связанных с правильным питанием. Поэтому я хочу поделиться с вами моими соображениями по этому поводу, но только имейте в виду, что я высказываю свое личное мнение.

Анорексия

Я считаю, что одной из причин анорексии (потери аппетита) является ненависть к себе в чистом виде, которая сопровождается чувством незащищенности и внутренним дискомфортом. Бывает так, что в детстве люди начинают думать, что с ними что-то не так, и пытаются найти этому объяснение, обвиняя себя в различных недостатках, например: «Будь я стройной, то могла бы любить и была бы красивее и умнее» и тому подобное. Тем, кто страдает от анорексии, необходимо признать тот факт, что с ними все в порядке и они действительно могут любить и, самое главное, должны любить себя.

Булимия

Причины заболевания булимией очень схожи с теми, которые вызывают анорексию, и тоже носят ментальный характер. Отличие заключается в том, что при анорексии больной безнадежно стремится похудеть, а при булимии пытается сохранить фигуру любой ценой. Человек, страдающий булимией, запикивает в себя свои чувства, а затем искусственно вызывает рвоту, чтобы избавиться от них. В обоих случаях речь идет о маленьком ребенке, который находится внутри нас и которому отчаянно не хватает любви. Людям, страдающим булимией или анорексией, необходимо понять, что только они сами могут дать любовь и одобрение ребенку внутри себя. Самоуважение и высокая самооценка исходят изнутри и не имеют никакого отношения к нашей внешности.

Одним из лучших способов лечения обеих этих болезней является групповая психотерапия, направленная на внушение любви к самому себе. Это создает идеальную обстановку для того, чтобы обнаружить в себе ложные убеждения и понять, что другие люди действительно нас любят и принимают такими, какие мы есть. Когда мы учимся себя любить, мы автоматически начинаем заботиться о себе и выбирать ту пищу, которая нам наиболее полезна. Сама по себе здоровая питательная пища не поможет несчастному внутреннему ребенку поверить в то, что его любят.

Переедание

Я уверена, что мы набираем вес потому, что наш организм отравлен токсинами. Мы слишком долго запихивали в себя все, что попало. Нет никакого смысла садиться на жестокую диету для похудения, потому что, ограничив себя на время, вы затем быстро наберете свой прежний вес. Лучшее решение проблемы – это стремление к здоровой жизни и привычка к правильному питанию. Уже одно это поможет избавиться от лишнего веса. И если вы будете продолжать есть здоровую пищу, ваш вес будет постоянным. (Книга Дорин Вёрче «Как сбросить килограммы боли» будет полезна тем, кто хочет разорвать замкнутый круг обид, стресса и ожорства.)

Строгие диеты являются разновидностью ненависти к себе. В них не отражается любовь к самому себе, и они не приводят к коренным изменениям в жизни. Если вы по-настоящему себя любите, то диета не нужна: изменения происходят автоматически. Книга Сондры Рей «Единственная диета, которую я знаю» научит вас, как избавиться от отрицательного образа мыслей во время диеты.

Если ваши дети питаются чем попало и страдают от ожирения, подайте им хороший пример. Не держите дома вредные продукты и учитеесь правильному питанию вместе с детьми. Пусть они выбирают себе то, что им нравится, из числа тех продуктов, которые им полезны. Проверьте, как различные продукты влияют на ваше здоровье и на здоровье детей. Сделайте так, чтобы ваш новый подход к питанию стал поучительным и интересным экспериментом. Пусть ваши дети каждую неделю проводят с вами урок правильного питания.

Уважайте своих детей и помните, что это вы, родители, покупаете в дом продукты и следите за тем, чем питается ваша семья. Однако чрезмерная полнота детей обычно связана с такой психической проблемой, как чувство незащищенности. Постарайтесь понять, в чем причина такого сильного беспокойства у ваших детей, что для защиты от него им нужен лишний вес. Может, вы слишком строги к ним? Где прервалась связь между вами? Полнота у детей обычно имеет гораздо более глубокие причины, чем переедание.

Конечно, здесь нельзя не сказать, что развитие сети ресторанов типа закусочных и бистро принесло огромный вред здоровью наших детей. У нас сейчас много нездоровых растолстевших детей, но еще хуже то, что в перспективе они станут взрослыми, которые будут считать нормальным потребление высококалорийной непитательной пищи. Неудивительно, что вся нация страдает от ожирения. Среди населения нашей страны 56 миллионов людей с избыточным весом. Потребление продуктов с высоким содержанием жира и сахара способствует тому, что у детей развивается гиперактивность, подростки неуправляемы, и многие американцы оказываются в тюрьмах. Поэтому нам не нужны диеты: вам просто нужно вернуться к натуральной здоровой пище.

Гипогликемия

Люди, которые страдают от гипогликемии (диабета), часто чувствуют усталость от жизни; им кажется, что они не в силах справиться со своими проблемами. В этом обычно присутствует момент жалости к себе, выражаемый общей фразой: «Что я могу с этим поделать?!»

Люди, находящиеся в таком состоянии, должны принимать пищу постоянно и небольшими порциями. Им необходимо поддерживать уровень сахара в крови, чтобы сохранять энергию. Тем не менее им категорически нельзя сладкого, потому что от этого уровень сахара в крови может резко повыситься, а затем так же резко упасть, в результате чего человек впадает в коматозное состояние. В этом случае лучше всего питаться злаками, потому что они регулируют и удерживают постоянный уровень сахара в крови в течение долгого времени. Съев на завтрак кашу из натурального зерна без сахара, вы достаточно поддержите свои силы до следующего приема пищи во время ленча. Кроме того, диабетикам можно посоветовать постоянно носить с собой немного диетической еды, чтобы перекусить в течение дня. Хорошо подходят для этого сырые овощи, орехи, сухари, соевый сыр и т. п. Не стоит ограничиваться сухофруктами, они слишком концентрированы и сладки. Разумеется, квалифицированный диетолог даст вам наиболее подходящие рекомендации.

Зависимость от никотина

Я начала курить в 15 лет, и это продолжалось долгие годы. В то время мне хотелось выглядеть взрослой и загадочной. Я считала, что сигареты помогают мне успокаивать нервы, но все было как раз наоборот, от них я нервничала еще больше. Курение стало для меня способом внутренней эмоциональной защиты. Я быстро привыкла, как и большинство людей, и мне потребовалось время, чтобы навсегда отказаться от курения.

Сигареты психологически заменяют нам многие вещи. С помощью дыма мы подсознательно устанавливаем дистанцию между собой и другими, мы меньше нуждаемся в общении, легче управляем своими чувствами или даже контролируем свой вес. Не важно, отчего человек начинает курить, но, если он начал, у него возникает зависимость, которую очень трудно преодолеть. Сейчас табачные производители добавляют в сигареты особые вещества, усиливающие зависимость от курения.

Курильщики, принимающие решение избавиться от этой привычки, прибегают к различным способам. Им не обязательно вести свою борьбу в одиночестве. Самое главное – это твердое желание бросить курить. Если вы действительно хотите это сделать, то акупунктура поможет вам избавиться от потребности в никотине. Существуют также различные гомеопатические средства. Можно также жевать корешок лакрицы. Зайдите в ближайший магазин здорового питания и узнайте, какие еще средства вам могут там предложить.

В книге «Альтернативная медицина», выпущенной специалистами из группы Бертона Гольдберга, рекомендуются солевые ванны. Это помогает вывести через поры кожи никотин и смолу. После ванны примите душ и вытрите насухо белым полотенцем. Вы будете поражены, обнаружив на полотенце коричневатые следы – остатки никотина, выделившегося через кожу.

У меня есть отличная идея для всех курящих и некурящих – разослать письма во все компании, производящие сигареты, с требованием прекратить выпуск сигарет со специальными добавками, усиливающими зависимость от курения. Это очень жестокая практика, показывающая желание компаний нажить деньги за счет здоровья потребителей. Если правительство не собирается принимать запретительные меры, это должны сделать сами люди.

Простуды и лихорадки

С метафизической точки зрения любая простуда связана с умственной перегрузкой. Часто неспособность принимать четкие решения сопровождается беспорядком в мыслях и одновременным нагромождением множества дел и проектов.

На уровне физиологическом простуда объясняется чрезмерным потреблением ненатуральных продуктов питания, которые перегружают наши сосуды. Иногда говорят, что простуду надо лечить едой, а лихорадку – голодом, однако правильнее было бы сказать: «Если вы много едите, вы будете простужаться, и тогда вам придется поголодать, чтобы согнать температуру». Таким образом, правильным решением в этом случае является диета. Сократите свой рацион, в нем должно быть больше свежих овощей, фруктов и злаков. Откажитесь совсем от тяжелой мясной пищи и готовых обработанных продуктов. И, разумеется, ешьте поменьше молочных продуктов. Молоко создает в организме слизь. Потребление молочных продуктов усугубляет различные проблемы со слухом, а также плохо влияет на состояние легких.

Простуда является естественным природным сигналом о том, что организм нуждается в отдыхе. Он переутомлен от стресса и от еды. Если при симптомах простуды мы сразу бросаемся в аптеку покупать новейшие патентованные лекарства, значит мы не позволяем своему организму проявить его природный ум. Мы должны прислушиваться к себе и понимать сигналы, подаваемые нашим организмом. Наше тело любит нас и хочет, чтобы мы были здоровы.

Меня каждый раз передергивает, когда я вижу по телевизору очередную рекламу нового лекарства, благодаря которому вы мгновенно поправитесь и вернетесь на работу. Жить по такому принципу – все равно, что погонять кнутом уставшую лошадь, заставляя ее работать еще больше. Во-первых, это не помогает, а во-вторых, это крайнее проявление нелюбви. При таком отношении к организму он долго не продержится.

Обычно лихорадка и высокая температура свидетельствуют о сильном внутреннем гнев. Физиологически лихорадка объясняется тем, что организм сжигает в себе токсины. Это способ самоочищения.

Мы так долго и упорно подавляли в себе мысли и эмоции, в частности используя для этого лекарства, что теперь порой не понимаем своих истинных мыслей и чувств. Мы не знаем, больны мы или здоровы.

Кандидозы

Кандидозами часто страдают люди, сильно разочарованные, сердитые и с неудовлетворенные своей личной и профессиональной жизнью. Поскольку они никому не доверяют, то часто бывают очень требовательными во взаимоотношениях с другими. Они стремятся только получать, ничего не давая взамен. Когда-то в прошлом они поняли, что не могут доверять самым близким людям. Теперь они не могут доверять самим себе.

По определению, данному в книге «Исцеление здоровыми методами» врачом-натуропатом Линдой Ректор-Пейдж, – «Кандидоз – это состояние внутреннего дисбаланса, а не микробная инфекция или болезнь. Возбудителем кандидоза являются штаммы дрожжей, обнаруживаемые обычно в желудочно-кишечном тракте и в области гениталий и мочевыводящих путей. В целом эти штаммы безобидны, однако при сниженном иммунитете они способны быстро размножиться, питаясь сахарами и углеводами. Они выбрасывают в кровь токсины, что грозит проблемами с далеко идущими последствиями. Усталость и стресс усугубляют состояние организма, в котором и так уже нарушено равновесие». Я настоятельно рекомендую вам прочесть «Исцеление здоровыми методами», а заодно и вторую книгу этого автора «Кулинарные советы для исцеления здоровыми методами».

Для лечения кандидоза диетологи рекомендуют, по крайней мере, на два месяца полностью отказаться от потребления сахара и его искусственных заменителей, хлеба, дрожжевых и молочных продуктов, фруктов, чая, кофе, уксуса и табака. В случае кандидоза действительно требуется помощь квалифицированного врача-диетолога.

Менопауза

Я считаю, что менопауза является нормальным естественным периодом в жизни. Ее нельзя рассматривать как заболевание. Во время ежемесячной менструации организм освобождается от материала, который был приготовлен для зачатия ребенка. Одновременно наружу выбрасывается большое количество токсинов. Если мы питаемся нездоровой пищей или хотя бы придерживаемся стандартного американского набора готовых продуктов, в которых 20 % сахара и 37 % жира, в нашем организме постоянно накапливаются токсины. Их количество так велико, что вряд ли мы можем это игнорировать.

Если к моменту наступления менопаузы в организме скопилось много токсинов, процесс менопаузы будет протекать с осложнениями. Значит, чем больше мы заботимся изо дня в день о своем теле, тем легче пройдет период менопаузы. Насколько трудным или легким он будет, зависит от нашего отношения к себе на протяжении всей предшествующей сознательной жизни. Чаще всего тяжело переносят менопаузу те женщины, которые долгое время плохо питались и отрицательно воспринимали самих себя.

В начале века средняя продолжительность жизни составляла 49 лет. В то время менопауза не была проблемой. К моменту ее наступления жизнь уже была на исходе. Сейчас, когда люди живут в среднем до 80 лет, эту тему нельзя оставлять без внимания. Все больше современных женщин предпочитают активно и ответственно заниматься своим здоровьем, вести гармоничную жизнь и хотят, чтобы такие возрастные изменения, как менопауза, происходили для них естественно и незаметно, с минимальным дискомфортом. Мы не всегда оказываемся готовыми к переменам в жизни. Когда речь идет о вещах, глубоко засевших в подсознании, многие из нас не в силах достичь высокого уровня ответственности и обязательности, который необходим для того, чтобы привести в равновесие наши мысли и тело. Нам требуется помощь извне, от врачей или откуда-то еще, пока мы не почувствуем в себе достаточную готовность и уверенность, чтобы противостоять собственным внутренним убеждениям, влияющим на наше здоровье и благополучие. В нашем

патриархальном обществе принято считать, что женщина, не способная осуществлять свои репродуктивные функции, приносит мало пользы либо вообще бесполезна. Поэтому неудивительно, что многие женщины так боятся и внутренне сопротивляются наступлению менопаузы. Гормональная терапия с применением эстрогена не решает этих проблем. Мы можем исцелиться, только изменив наше восприятие сознательным усилием воли.

Я глубоко убеждена, что женщинам необходимо реально представлять себе все варианты решения этой проблемы. Советую всем прочитать книгу Сандры Куни «Индустрия менопаузы в медицине, построенная на эксплуатации женщин». Автор наглядно показывает, что до начала 1960-х годов врачи мало занимались вопросами менопаузы. Женщинам говорили, что это чисто психическое явление. В конце концов, сам Фрейд считал менопаузу невротическим состоянием.

Нью-йоркский гинеколог доктор Роберт Уилсон основал частный фонд на средства, полученные от фармакологических компаний. С выходом его книги «Вечная женственность» в 1966 году началась широкая реклама применения эстрогена, начиная с подросткового возраста и до глубокой старости, как средства спасения женщин от «разрушения заживо» при менопаузе. В настоящее время эта пропаганда поставлена на коммерческую основу, и проблемы менопаузы превратились в выгодный товар. Фармацевтические компании распространяют идею о том, что менопауза является болезнью, и успешно рекламируют средства для ее лечения.

По мнению Сандры Кони, «ни в одной другой области медицины сексизм не проявляется столь явно, как здесь. Новый взгляд на менопаузу как на болезнь внедряется намеренно с целью манипулирования общественным сознанием. Современная медицина не помогает женщине стать сильной и самостоятельной, вместо этого она превращает здоровых женщин в пациенток».

Я нисколько не отрицаю тот факт, что некоторым женщинам приносит пользу гормональная терапия по «методу замещения гормонов». Но многие врачи заранее заявляют, что всем женщинам необходимо проводить гормональную терапию от начала менопаузы и до самой смерти. Я считаю это аморальным и унижительным по отношению к женщинам в расцвете жизни. По существу, стремление к достижению гармонии тела и ума делает необязательным применение лекарственного лечения с его побочными эффектами, ослабляющими природные силы организма.

Из собственного опыта могу сказать, что, когда у меня впервые случился прилив крови, я обратилась к моему другу, практикующему гомеопату. Он дал мне одну дозу гомеопатического средства, которое навсегда избавило меня от приливов. Мне сильно повезло, что этот врач так хорошо меня знал. Сейчас диетологи используют многие виды растений, которые действуют очень эффективно в этот период жизни женщины. Существуют также растительные вещества, заменяющие эстроген. Поговорите об этом с вашим диетологом.

Помните, что современные женщины выступают в роли первооткрывателей, перед которыми стоит задача изменить старые негативные стереотипы и убеждения для того, чтобы наши дочери и внуки никогда не страдали от менопаузы.

Чистая, прозрачная вода

Наряду с кислородом, вода является важнейшим условием нашего здоровья. Ничто не может ее заменить. Вода не только утоляет жажду, но и очищает тело. Каждый раз, когда вам захочется перекусить, выпивайте большой стакан воды, и вы принесете пользу своему организму. Наше тело на 75 % состоит из воды. Вода необходима каждой клетке, чтобы она могла функционировать. Я рекомендую вам научиться пить помногу, с одним-единственным исключением: не пейте воду во время еды, так как она разбавляет желудочный сок, и питательные вещества из пищи усваиваются хуже.

К сожалению, человечество мало дорожит своим драгоценным достоянием: загрязняет воду промышленными отходами. Вода в городских водопроводах большей частью не пригодна для питья, так как ее обрабатывают химическими веществами. В результате многие из нас перешли на бутилированную воду. В большинстве супермаркетов и даже в хозяйственных магазинах сейчас продается вода в бутылках. Я лично предпочитаю покупать во время путешествий воду из артезианских скважин. Дома у меня стоит водопроводный фильтр, очищающий всю поступающую

воду, включая воду для душа. Раковина на кухне оборудована дополнительным фильтром, чтобы вода для питья проходила двойную очистку.

Здесь у нас, в Южной Калифорнии, случаются периоды засухи. Во время последнего засушливого сезона я послала в местную газету письмо со следующим предложением: «Будьте разумны и берегите воду!»

За долгие годы мы так привыкли бездумно пользоваться водой, щедро текущей к нам, что теперь, когда нас призывают сократить индивидуальное пользование водой на 50 % в период острого водного кризиса, мы не знаем, как быть. В связи с этим я предлагаю придерживаться нескольких правил здравого смысла, которые совсем нетрудно усвоить.

1. По возможности используйте каждую каплю воды дважды. Не допускайте, чтобы вода утекала в раковину. Соберите ее для вторичного использования.

2. Мойте зелень и овощи для салата в тазу. Используйте эту воду для полива комнатных растений.

3. Когда вы меняете воду в собачьей миске, вылейте ее на какое-нибудь растение.

4. Перейдите на пользование экологически чистыми, нетоксичными моющими средствами, чтобы можно было использовать оставшуюся воду для растений, не нанося им вреда.

5. Пусть ваша посудомоечная машина пока отдохнет, начните снова мыть посуду руками. Вы сэкономите воду и электроэнергию. Пользуйтесь двумя тазами: одним для мытья, другим – для ополаскивания. Воду от ополаскивания ни в коем случае не выливайте в раковину.

6. Меняя воду из-под цветов в вазах, полейте ею комнатные растения. Они очень любят такую воду, в ней много питательных веществ.

7. Когда вы чистите зубы или умываетесь, поставьте в раковину тазик и соберите воду, для того чтобы полить растения на улице.

8. Около дверей моей кухни и ванной я держу два больших мусорных бака, куда сливаю всю лишнюю воду, которая остается после мытья посуды, ополаскивания и т. д.

9. Установите ограничитель воды на бачке в туалете. Необязательно спускать воду каждый раз, когда вы туда заходите.

10. Установите наверху душа кнопку для экономного использования воды. Облейте себя один раз, нажмите на кнопку, чтобы вода не текла, пока вы намыливаетесь, затем быстро сполоснитесь под душем.

11. Поставьте в душе затычку и собирайте использованную воду. Вычерпывайте ее ведром и поливайте растения.

12. Возможно, вы к этому не привыкли, но вы с легкостью можете помыться в нескольких граммах воды. Собирайте воду после мытья и используйте ее в саду. Если у вас нет собственного сада, поливайте каждый день дерево под окном вашей квартиры, и вы спасете его от засухи. Выберите себе любимое дерево и регулярно поливайте его водой, которая иначе утекла бы в канализацию.

13. Прежде чем включить стиральную машину, убедитесь, что она загружена полностью.

14. Поставьте во дворе бочку для сбора дождевой воды.

15. Подумайте, как повторно использовать вашу «техническую воду». Пусть слесарь подсоединит водопроводные трубы у вас в доме таким образом, чтобы вся использованная вода из кухни и ванной могла стекать в сад.

16. Включите детей в игру и устройте семейный конкурс, кто экономит за день больше воды.

17. Обложите соломой корни растений в саду, тогда им потребуется меньше воды для полива.

И все же, несмотря на эти методы, часть сада может погибнуть от засухи. Помните, это только временная мера. Когда снова пойдут дожди, мы сможем сделать новые посадки.

Не забывайте также, что на планете есть еще много таких мест, где люди таскают ведрами воду из единственного колодца. Хотя теперь такое трудно представить, но будьте благодарны за

то, что вода достается вам так легко. Благословляйте воду каждый раз, когда вы пользуетесь ею. Благодарите судьбу за все, что у вас есть.

Радость движения

Физические упражнения очень полезны для организма. Делайте любые движения, которые приносят вам удовольствие. Не важно, катаетесь ли вы на велосипеде, играете ли в теннис или занимаетесь волейболом, плаванием, спортивной ходьбой, прыжками с трамплина, бегом трусцой, прыгаете через скакалку или просто играете с собакой. Движение жизненно необходимо для поддержки здоровья. Если мы совсем не занимаемся физкультурой, наши кости ослабевают; чтобы быть сильными, им необходимо движение. Мы стали жить дольше, и мы хотим легко двигаться, бегать и прыгать до последнего дня своей жизни.

Дважды в неделю я посещаю тренажерный зал, а также много работаю в саду, занимаюсь тяжелым физическим трудом, который укрепляет тело. Всю жизнь я занималась разными видами движения: танцами в джазовом стиле, аэробикой, гимнастикой, йогой, упражнениями на трапеции и просто танцами. Теперь в нашем тренажерном зале мы больше работаем с эспандерами, чем со штангами, это надолго укрепляет мышцы. Такая форма упражнений очень хорошо подходит для моего тела. Кроме того, я регулярно хожу пешком, получая огромное удовольствие от прогулок по красивым окрестностям, которых много в Южной Калифорнии.

Если вы решили всерьез заняться физкультурой, то начинайте понемногу, для начала просто погуляйте вокруг дома после ужина. Тренируйте себя на выносливость: можете ходить побыстрее и на большее расстояние, пока не начнете проходить милю в быстром темпе. Вы будете удивлены, какие перемены произойдут в вашем теле и в мыслях, когда вы начнете заботиться о себе таким образом. Помните: все, что вы делаете для себя, это проявление любви или ненависти к себе. Физические упражнения – это проявление любви к себе. А любовь к себе – ключ к успеху в любой области вашей жизни.

В книге «Исцеление здоровыми методами» предлагается «одноминутное» упражнение для тех, у кого нет времени на занятия физкультурой в полном объеме. Просто лягте на пол. Затем встаньте на ноги, все равно каким способом. Лягте опять на пол. Повторяйте упражнение в течение одной минуты. Таким образом вы тренируете мышцы, легкие и кровеносную систему.

В книге Гарольда Блумфилда и Роберта Купера «Власть пяти» приводится много двух-пятиминутных упражнений, которые вы можете делать в течение дня. Например, такое: напрягите низ живота; медленно выдыхайте до того предела, где вы обычно заканчиваете выдох; продолжайте с усилием выдыхать весь воздух до конца, напрягая нижние мышцы живота. Доведите ежедневное число упражнений до десяти. Делайте одно-два упражнения при любой возможности, где бы вы ни находились.

Мое любимое «одноминутное» упражнение, которое я делаю, когда спешу: подпрыгнуть на месте 100 раз подряд. Это быстро, легко и приятно. Как видите, существует много способов для того, чтобы тело было гибким и не «заржавело». Двигайтесь и получайте от этого удовольствие.

Загорать или не загорать

Я знаю, что сейчас ведется много споров о том, полезно или вредно солнце. Да, с помощью солнечных лучей мы усваиваем через кожу витамин D. Да, я согласна, что неразумно жариться на солнце целыми часами. Тем не менее человек существует на этой планете миллионы лет, и Бог распорядился так, что наше тело приспособлено к солнечным лучам. В тех районах земли, где солнце особенно жаркое, природа дала людям кожу с более темным пигментом. Коренные африканцы находятся на солнце целыми днями и не болевают раком кожи. К сожалению, живя в современном обществе, мы настолько отошли от естественных видов пищи, предназначенных для нас природой, что наш организм далеко не в порядке, это касается и наших взаимоотношений с солнцем.

Кроме того, вследствие чрезвычайно сильного загрязнения окружающей среды человеком происходит разрушение озонового слоя в атмосфере Земли. Вместо того чтобы попытаться решить эту проблему и воспринимать воздух как бесценное достояние, мы снова в который раз прибегаем к помощи фармацевтической промышленности, и она создает солнцезащитные лосьоны и кремы.

Сейчас нам советуют обязательно наносить на кожу эти химические средства перед каждым выходом на улицу. Нас даже предупреждают, чтобы мы смазывали этими искусственными веществами кожу детей и младенцев. Лично я считаю этот бум большим надувательством и пропагандой, затеянной в интересах фармацевтических компаний.

В «Исцелении здоровыми методами» сообщается о новом исследовании, где высказано предположение о том, что сами по себе солнцезащитные средства, возможно, способствуют развитию меланомы, поскольку они не позволяют коже вырабатывать витамин D.

Нет никаких подтверждений тому, что солнцезащитные средства предотвращают рак, они только предотвращают солнечные ожоги. В исследовании также утверждается, что рост заболеваний меланомой прямо пропорционален увеличению продажи и использования солнцезащитных средств. Самый высокий в мире уровень заболевания меланомой наблюдается в районе Квинсленда в Австралии. Именно здесь впервые врачи настойчиво рекомендовали населению пользоваться солнцезащитными средствами.

Загорайте в меру. Чересчур долгое пребывание на открытом солнце убыстряет старение кожи, поэтому не злоупотребляйте этим. Также будьте осторожны, когда вы наносите на кожу различные химические средства, так как кожа поглощает их полностью.

Любите свое тело

Если вы внимательно прислушаетесь к сигналам, подаваемым вашим организмом, вы будете давать ему ту пищу, в которой он нуждается, делать физические упражнения и любить свое тело. Я верю в то, что мы сами создаем в себе так называемые «болезни». Тело, как и все в жизни, является отражением ваших мыслей и внутренних убеждений. Тело постоянно говорит с вами, если только вы прислушиваетесь к нему. Каждая клетка тела отзывается на любую вашу мысль, на любое произносимое вами слово.

Забота о своем теле – это проявление любви. Чем больше вы узнаете о полезном питании, тем больше вы начнете замечать, как на вас действует та или иная пища. Вы поймете, какая еда придает вам максимум энергии и сил. После этого вы будете придерживаться определенного рациона.

Я не верю в то, что болезни неизбежны и мы все должны умереть на больничной койке, – это не тот путь, который нам надлежит пройти, прежде чем мы покинем эту удивительную планету. Я считаю, что мы можем позаботиться о себе и сохранить здоровье на долгие годы.

Нам нужно с любовью и благоговением относиться к прекрасным храмам, в которых мы обитаем. Одним из наиболее вредных веществ для нашего организма является алюминий. Исследования показывают непосредственную связь между влиянием алюминия и болезнью Альцгеймера. Запомните: алюминий присутствует не только в дезодорантах, баночном пиве и других напитках, но также в фольге и в кухонной посуде, которой вы пользуетесь. Я подозреваю, что алюминий входит в состав веществ, применяемых в производстве освежителей для рта и сухих смесей для кексов. Все эти продукты и предметы ядовиты. Неужели вы захотите кормить отравой собственное тело, которое вы любите?

Я считаю, что самое главное для тела – это помнить о том, что вы его любите. почаще смотрите в зеркале себе в глаза. Говорите себе, что вы чудесно выглядите. Посылайте себе положительную информацию всякий раз, как увидите собственное отражение. Просто любите себя. Для этого не надо ждать, пока вам удастся похудеть, или накачать мышцы, или снизить уровень холестерина в крови. Любите себя уже сейчас. Потому что вы заслуживаете того, чтобы всегда чувствовать себя прекрасно. Вы великолепны!

Аффирмации, выражающие любовь к своему телу

Я исцелилась. Я здорова и невредима

Я прощаю себя за то, что в прошлом недостаточно хорошо относилась к своему телу. Я старалась, как могла, в меру своего понимания и тех знаний, которыми я тогда располагала. Теперь я достаточно люблю себя, чтобы брать от жизни все самое лучшее, что она предлагает. Я обеспечиваю свой организм всем необходимым для его здоровья. Я с удовольствием ем полезную пищу. Я пью много чистой воды. Я постоянно ищу новые приятные способы физических

упражнений. Я люблю каждую внешнюю и внутреннюю часть своего тела. Теперь я выбираю для себя спокойные гармоничные мысли, которые создают внутреннюю атмосферу гармонии и любви, полезную для клеток моего организма. Я живу в полном согласии с окружающим миром. Мое тело – мой добрый друг, и я люблю его и забочусь о нем. Я хорошо питаюсь и ухаживаю за собой. Я хорошо отдыхаю. Я спокойно сплю. Я просыпаюсь с радостью. Жизнь хороша, и мне нравится жить.

И так оно и есть!

Глава 4

Взаимоотношения в вашей жизни

Наши взаимоотношения с другими – это зеркало нас самих.

Самые главные взаимоотношения

Из всех моих взаимоотношений самые длительные – это мои взаимоотношения с собой. Все прочие взаимоотношения приходят и уходят. Даже браки, которые длятся, «пока смерть не разлучит нас», когда-нибудь кончаются. Единственный человек, который навсегда со мной, – это я сама. Мои взаимоотношения с собой продолжаются вечно. Как же я отношусь к себе? Просыпаюсь ли я по утрам с радостью, что я здесь? Хорошо ли мне наедине с собой? Нравятся ли мне мои мысли? Смеюсь ли я сама с собой? Люблю ли я свое тело? Довольна ли я собой?

Если у меня недостаточно хорошие отношения с собой, как у меня могут возникнуть хорошие отношения с кем-то еще? Если я не люблю сама себя, то я буду вечно искать кого-то другого, кто сделает мою жизнь полной и счастливой и исполнит мои мечты.

Как создавать здоровые взаимоотношения

Нуждаться в ком-либо – это верный способ вовлечь себя в неудачные взаимоотношения. В книге доктора Уэйна Дайера приводятся следующие слова: «Если в процессе взаимоотношений двух людей они становятся одним целым, то в конечном счете от каждого из них остается одна половина». Если вы ожидаете, что кто-то другой «наладит» вашу жизнь или станет вашей «лучшей половиной», вы заведомо обрекаете себя на неудачу. Прежде чем вступать в другие взаимоотношения, вам нужно быть по-настоящему счастливой и довольной собой. Вы хотите быть достаточно счастливой, чтобы не нуждаться в других взаимоотношениях в поисках счастья.

Аналогичная ситуация возникает и в том случае, если вы находитесь во взаимоотношениях с человеком, который не любит себя. Ему невозможно по-настоящему угодить. Вам никогда не удастся быть «достаточно хорошим» для человека неуверенного, неудовлетворенного, ревнивого, обидчивого и ненавидящего себя. Мы слишком часто спотыкаемся, когда стараемся быть достаточно хорошими для партнеров, которые не умеют принимать нашу любовь, потому что не любят себя такими, какие они есть. Жизнь – это зеркало. То, к чему мы прибегаем в жизни, есть прямое отражение наших качеств и наших убеждений в отношении себя и других. Мнение окружающих о нас диктуется их собственным ограниченным видением жизни. Мы должны понять, что жизнь любит нас всегда и вне всяких условностей.

Ревнивые люди очень неуверенны в себе; они не ценят себя. Они не верят в то, что достойны уважения. Ревность по сути равна самопризнанию, выраженному в словах: «Я недостаточно хороша, я недостойна любви, поэтому я знаю, что мой партнер готов обмануть меня и бросить ради кого-то другого». Это вызывает гнев и обвинения. Если вы живете с ревнивым человеком, это означает, что вы отказываете себе в возможности иметь настоящие взаимоотношения, основанные на любви.

То же самое происходит с людьми, которые привыкли оскорблять других. Обычно они вырастают в тех семьях, где оскорбления считались нормой, поэтому они просто продолжают придерживаться этой модели семейных отношений. Либо они проклинают весь мир и своих партнеров за то, что у тех отсутствует самоуважение. Люди подобного типа никогда не откажутся от своих грубых привычек, если их не лечить. В них почти наверняка присутствует глубокая обида на одного из родителей. Прощение – вот главное, чего не хватает этим людям. Они должны понять и разобраться в собственных стереотипах и захотеть их изменить.

Влияние родителей

Все мои взаимоотношения с людьми основаны на том, какими были мои взаимоотношения с родителями. Когда я впервые это поняла, то испытала шок. Много лет назад я посещала семинар под названием «Как научиться любви во взаимоотношениях», который проводила Сондра Рей. Когда выяснилось, что мы будем работать над взаимоотношениями со своими родителями, я сначала испугалась. Но к концу занятий я поняла, что причиной моих постоянных проблем в личных отношениях является мое трудное детство. Те оскорбления, которым подвергались мы с моей матерью, чувство заброшенности и отсутствие любви в детстве – все это отразилось на моих взрослых взаимоотношениях с людьми. Неудивительно, что я привлекала к себе мужчин грубого типа, неудивительно, что они всегда бросали меня, неудивительно, что я всегда чувствовала себя нелюбимой и лишней, неудивительно, что на работе мне всегда попадались начальники, которых я боялась. Я просто жила по тем правилам, которые усвоила в детстве. Этот семинар оказался очень важным для меня. Я в значительной мере освободилась от старых обид и научилась прощать. У меня намного улучшились отношения с собой. С той поры я перестала нравиться мужчинам грубого типа.

Итак, вместо того чтобы впустую говорить себе: «Все мужчины одинаково плохие» или «Все женщины одинаково плохие», давайте разберемся в тех отношениях, которые были у нас с родителями или в отношениях наших родителей между собой.

Например, что вас не устраивает в ваших нынешних отношениях с мужчинами или женщинами? Подумайте, как бы вы заполнили пропуски в следующих строках:

Он никогда _____

Он всегда _____

Она никогда _____

Она всегда _____

Мужчины не _____

Женщины не _____

Именно так поступали с вами ваша мать или отец? Ваша мать относилась к вашему отцу подобным образом? Или это похоже на то, как ваш отец относился к вашей матери? Как проявлялась любовь в вашей семье, когда вы были ребенком?

Возможно, вам придется вернуться в собственное детство и разобраться в ваших взаимоотношениях с родителями, для того чтобы растворить в себе глубоко укоренившийся страх перед любыми взаимоотношениями. Спросите себя: «От чего мне нужно отказаться ради моих взаимоотношений с кем-то? Каким образом я теряю себя, когда нахожусь во взаимоотношениях с кем-то? Какие впечатления детства создали во мне убеждение в том, что взаимоотношения всегда причиняют боль?»

Утвердитесь в любви к себе

Возможно, что вам очень трудно устанавливать дистанцию во взаимоотношениях, и другие люди этим пользуются. Может быть, вы невольно посылаете им сигнал: «Я не ценю и не уважаю себя. Меня можно оскорблять и пользоваться мною». Но с этим нужно покончить раз и навсегда. С сегодняшнего дня начните утверждаться в любви и уважении к себе. Чаще смотрите в зеркало и говорите себе: «Я тебя люблю». Как это ни просто звучит, это очень сильное средство исцеления. По мере того как вы будете укрепляться в любви к себе, эта любовь и уважение начнут отражаться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

Может быть, вам стоит присоединиться к какой-нибудь группе анонимной психологической поддержки для людей с аналогичными проблемами. Занятия в группе очень полезны, они помогут вам установить границы в ваших взаимоотношениях и развить в себе самоуважение. Проверьте по телефонному справочнику, где в вашем городе проводятся подобные занятия.

Меня радует тот факт, что групповая психологическая терапия становится явлением повседневной жизни – люди собираются вместе, обсуждают схожие проблемы, стараются найти решения. Когда вы разговариваете с участниками этих групп, вы понимаете, что, несмотря на все имеющиеся у них проблемы, эти люди работают над повышением качества своей жизни.

Я считаю, что в наших взаимоотношениях с другими людьми существуют зоны душевного комфорта. Они формируются в раннем детстве. Если наши родители относились к нам с любовью и уважением, мы ассоциируем понятие любви именно с таким отношением. Но если наши родители не смогли окружить нас в детстве любовью и уважением, а это бывает сплошь и рядом со многими из нас, мы учимся находить утешение в другом. Пытаясь осуществить, внутреннюю потребность быть любимыми и чувствовать, что о нас заботятся, мы позволяем другим третировать себя, принимая такие взаимоотношения за любовь. Эта модель отношений становится для нас привычной, потому что она сформировалась еще в детстве и теперь мы бессознательно используем ее в наших взаимоотношениях с людьми.

Убежденность в том, что дурное обхождение равнозначно любви, в равной степени свойственно мужчинам и женщинам. Но я думаю, что это искаженное представление чаще встречается у женщин, поскольку в силу культурных традиций от женщины требуется быть чувствительной и ранимой, а значит, ей легче смириться с неблагоприятными обстоятельствами. Тем не менее сейчас ситуация меняется, и все больше мужчин начинают чувствовать свою уязвимость. Книга Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно» прекрасно раскрывает тему человеческих взаимоотношений. Я также рекомендую альбом аудиокассет «Как установить правильные взаимоотношения», выпущенный Барбарой де Анджелис. Всем нам подходит аффирмация: *«Я открываю свое сердце навстречу любви и свободна от страхов»*. Самое главное – это работать над собой. Если вы хотите изменить характер своего партнера, это означает, что вы пытаетесь скрыто манипулировать им (или ею) и получить над ним власть. Это также может быть проявлением самодовольства, поскольку вы считаете себя лучше своего партнера. Позвольте вашим партнерам самим решать, какими они хотят быть. Поощряйте их в стремлении познать собственную внутреннюю сущность, обрести самоуважение, принять и полюбить себя такими, какие они есть.

Найти любовь

Если вы ищете себе партнера, я предлагаю вам составить список тех качеств, которые вы хотели бы видеть в этом человеке. Не ограничивайтесь описаниями типа «высокий красивый брюнет» или «умная хорошенькая блондинка». Перечислите все качества, которые вам нравятся. Затем посмотрите на свой список и скажите, сколькими из этих качеств обладаете вы. Хотите ли вы развить в себе те качества, которых вам не хватает? Теперь спросите себя, какие именно ваши внутренние свойства и убеждения могут помешать вам привлечь к себе внимание этого человека. Готовы ли вы изменить эти убеждения?

Вы все еще продолжаете в глубине души верить, что не способны любить или недостойны любви? Вы отталкиваете любовь по привычке или в силу какого-то убеждения? Говорит ли вам внутренний голос: «Я не хочу такого брака, как у моих родителей, следовательно, я не могу влюбиться»?

Возможно, вы испытываете чувство отчужденности. Нам очень трудно ощущать свою связь с другими, когда мы в значительной степени утратили связь с собой. В этом случае вам действительно пора всерьез заняться собой и сделать это прямо сейчас. Подружитесь с самим собой. Выясните, что вам нравится, что вы любите делать, ухаживайте за собой и всячески балуйте. Мы так часто надеемся на других, ища в них любви и поддержки, но все, что они могут сделать, есть только отражение нашего отношения к себе.

Какими, по вашему мнению, должны быть близкие отношения, которых вы заслуживаете? Когда мы полностью полагаемся на свои чувства, мы никогда не достигаем того, чего действительно хотим; обычно это означает, что согласно нашей системе убеждений мы «не заслуживаем» любви. Неужели вы действительно убеждены в том, что не можете иметь то, чего по-настоящему хотите? Эта мысленная установка не должна больше вами руководить. Вы можете изменить ее уже сейчас.

Запишите на отдельных листах бумаги по порядку следующее: «Что я думаю о мужчинах», и далее – о женщинах, о любви, о супружестве, об обязанностях, о верности, о доверии, о детях. Эти записи наглядно покажут вам те отрицательные убеждения, которые вам необходимо изменить.

Возможно, вы будете изумлены, увидев, какие мысли скрываются в вашем сознании. Избавьтесь от них, и вы с радостью обнаружите, что ваши взаимоотношения с людьми начнут складываться по-другому.

Интересно отметить, что, по словам многих психологов, большинство людей, которые приходят к ним на прием, обязательно задают как минимум один из трех вопросов. Эти вопросы повторяются постоянно: «Как мне наладить взаимоотношения?», «Как мне избавиться от взаимоотношений?», «Как мне улучшить свои финансовые дела?»

Если вы действительно стремитесь разорвать взаимоотношения с кем-то, то воспользуйтесь очень сильным способом: благословение с любовью. Утверждайте: *«Я благословляю тебя своей любовью и отпускаю тебя. Мы оба свободны»*. Повторяйте эти слова как можно чаще. Затем четко определите, чего вы действительно хотите во взаимоотношениях. Запишите это, если нужно. Одновременно продолжайте работать над собой, утверждаясь в любви к себе. Любите и принимайте других людей полностью, какие они есть. По мере того как будут меняться ваши внутренние убеждения, вы обнаружите, что в вашей жизни совершенно непроизвольно происходит следующее: другие люди будут либо соответствовать вашим желаниям, либо совсем исчезнут из вашей жизни. Причем расставание с ними будет проходить гладко и безболезненно. Всегда начинайте с любви и принятия самого себя... и все остальное изменится. Используйте аффирмацию: *«Теперь я начинаю понимать, какой я замечательный человек. Я люблю себя и радуюсь себе»*.

Для того чтобы вступить в новые взаимоотношения, очень важно решительно разобраться со старыми. Если вы постоянно думаете и говорите о своей прошлой любви, вы еще не свободны и не готовы для новой любви. Иногда мы обожествляем прошлую любовь, чтобы защитить свои чувства и не быть уязвимыми. В книге Марианны Уильямсон «Любовь! Верните ее в свою жизнь» замечательно показан чуткий внутренний барометр, определяющий наш выбор решений. Автор утверждает, что во всех наших взаимодействиях с другими людьми мы либо «движемся в направлении любви, либо удаляемся от нее». В идеале, чтобы быть счастливыми, мы хотим принимать такие решения в жизни, которые ведут нас в направлении любви.

Работая над устранением препятствий, стоящих между вами и вашими взаимоотношениями, относитесь к себе так же нежно и романтически, как это мог бы делать ваш любовник. Восхищайтесь своей необыкновенностью. Ухаживайте за собой. Оказывайте себе небольшие знаки внимания и любви. Покупайте себе цветы, красивые вещи и любимые духи, чтобы доставить себе удовольствие. Жизнь всегда является отражением наших внутренних чувств. Благодаря вашим усилившимся романтическим настроениям и внутреннему ощущению любви, вы станете гораздо интереснее и обязательно привлечете к себе именно того, кто вам нужен. Но самое главное – это то, что роман с этим человеком не помешает вам оставаться самостоятельной личностью.

Конец взаимоотношений

Закончившийся роман часто причиняет нам сильную боль. Мы без конца упрекаем и наказываем себя. Мы думаем, что сами виноваты в том, что партнер хочет уйти от нас, и эта мысль часто приводит нас в глубокое отчаяние. Однако причина совсем не в том, что мы недостаточно хороши. Любые взаимоотношения являются жизненным опытом, который учит. Какую-то часть жизни мы проводим вдвоем с кем-то. Пока это возможно, мы делим с этим человеком общую энергию и все остальное. В совместной жизни мы оба учимся, насколько можем. Затем наступает время расставания. Это нормально и естественно.

Не цепляйтесь за отжившую любовь только ради того, чтобы избежать горечи расставания. Не терпите физическое и моральное унижение от партнера только потому, что боитесь остаться в одиночестве. Вы никогда не сможете жить полной жизнью, если будете цепляться за прошлое. Когда мы позволяем себе мириться с неуважительным отношением к себе, мы тем самым говорим: «Я не достойна любви, поэтому мне приходится терпеть такое отношение к себе. Я не вынесу одиночества (я не могу быть только с самой собой), и я знаю, что никогда не найду себе другого

человека». Эти отрицательные аффирмации сбивают вас с толку. Вместо этого прислушайтесь к сигналам.

Когда любовные отношения заканчиваются, жизнь дает вам шанс получить новый опыт. Наступает время, когда стоит вспомнить все хорошее, что было между вами и вашим партнером, и почувствовать глубокую благодарность за все, что происходило в вашей жизни и позволило вам чему-то научиться. После этого вы сможете освободиться от этих отношений и сделать новый шаг вперед. В этот период нужно относиться к себе с нежностью и пониманием. Это не крушение всей вашей жизни, а начало ее нового этапа. При условии, что вы будете себя любить, этот новый этап может быть гораздо лучше того, который вы только что завершили.

Аффирмации для взаимоотношений в вашей жизни

Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности

Всех людей в моей жизни я окружаю любовью, все равно, мужчины они или женщины. Я включаю в этот круг своих друзей, близких, коллег и всех, кого я встречала в прошлом. Я утверждаю, что с каждым из них у меня прекрасные гармоничные взаимоотношения, основанные на взаимном уважении и любви. Я живу достойной жизнью, спокойно и радостно. Я расширяю круг своей любви, чтобы охватить всю планету, и приумноженная многократно любовь возвращается обратно ко мне. Моя любовь безусловна, она распространяется и на меня, потому что я знаю, что достойна любви. Я люблю и ценю себя.

И так оно и есть!

Глава 5

Любите свою работу

Я люблю всякую работу, которую делаю.

Моя первая работа

Когда я впервые ушла из дома, я узнала, что в аптеке есть место продавщицы содовой воды. Помню, как хозяин аптеки предупреждал меня, что работа тяжелая и мне придется много заниматься уборкой. Он спросил, справлюсь ли я с ней. Конечно, я ответила «да», потому что очень хотела получить работу. Я помню, как в конце первого рабочего дня подумала: «И это он называет тяжелой работой? Это просто ерунда по сравнению с тем, что я каждый день делала дома».

Я проработала в аптеке только две недели, потому что родители нашли меня и заставили вернуться домой. Хозяин пожалел, что я ухожу, потому что работала я очень хорошо. В следующий раз я устроилась официанткой в маленькое кафе. Там было еще несколько официанток, и в первый же день они заставили меня перемыть всю грязную посуду в баре. Я была настолько наивной и не от мира сего, что взяла все чаевые со стойки и положила себе в карман, решив, что они предназначались для меня. К концу рабочего дня официантки спохватились и налетели на меня, требуя свои чаевые. Я страшно смутилась. Такое начало новой работы не предвещало ничего хорошего. Я недолго продержалась на том месте. В то время я была настолько простодушна и неопытна, что совершенно не умела вести себя на людях. Когда я впервые в жизни попала в ресторан, то так перепугалась, что выбежала на улицу в слезах. Дома я делала самую тяжелую работу, но ничего не умела и не знала об окружающей жизни.

Из-за собственного невежества и недостатка самоуважения я могла претендовать только на низкооплачиваемые должности и сменила много подобных мест, работая в аптеках, дешевых магазинах, на складах универмагов. И хотя я мечтала стать кинозвездой или танцовщицей, я совершенно не представляла себе, что нужно делать, чтобы достичь этого. Любая более или менее приличная работа казалась мне нереальной. Я была настолько необразованной, что даже работа секретарши была мне не по силам.

И вот однажды жизнь сделала неожиданный поворот; должно быть, я была готова к нему. В то время я работала в Чикаго, получая 28 долларов в неделю. Не помню, как это получилось, но в один прекрасный день я зашла в балетную студию Артура Мюррея, и какой-то ловкач всучил мне абонемент на курс занятий стоимостью в 500 долларов. Вечером дома я никак не могла поверить в то, что натворила. Я была в ужасе. На следующий день после работы я отправилась в студию и

честно призналась, что у меня совсем нет денег. В ответ мне было сказано: «Но раз вы подписали контракт, вы должны нам заплатить. Кстати, мы как раз ищем секретаршу для работы в приемной. Как вы думаете, вы могли бы выполнять эту работу?»

Мне предложили зарплату на 10 долларов в неделю больше, чем на прежнем месте. Это была большая студия, там работало около 40 преподавателей. Мы работали с 10 утра до 10 вечера и всегда обедали вместе. Через два дня я обнаружила, что вполне справляюсь с составлением расписания занятий, оформлением оплаты и всеми прочими обязанностями. Я легко вошла в новую колею, обрела уверенность и работала с огромным удовольствием. С этого момента в моей жизни наступил перелом.

После работы в студии Артура Мюррея я переехала в Нью-Йорк и стала манекенщицей. Но и тогда я не обрела подлинного чувства собственного достоинства и самоуважения, пока не начала работать над собой, освобождаясь от старых, усвоенных в детстве отрицательных убеждений. В те далекие годы я понятия не имела, как можно изменить свою жизнь. Теперь я знаю, что все начинается с внутренней работы над собой. Независимо от того, как сильно мы увязли в своих проблемах, всегда есть возможность изменить жизнь к лучшему.

Благословите свою работу

Возможно, вас «заела» работа, или вы ее ненавидите, или считаете, что тратите свое время зря только ради получения зарплаты. Тогда вы, безусловно, можете изменить ситуацию в лучшую сторону. Предложенные мною идеи могут показаться глупыми или примитивными, но я знаю, что они действительно помогают. На моих глазах множество людей улучшили свои дела на работе.

Попробуйте воспользоваться наиболее действенным способом для изменения сложившейся ситуации: *благословением с любовью*. Неважно, какая у вас работа и что вы о ней думаете, благословите ее! Произнесите буквально следующее: *«Я люблю и благославляю мою работу»*.

Не останавливайтесь на этом. Благословите абсолютно все, что связано с вашей работой: здание, лифты, комнаты и оборудование, ваш письменный стол или стойку, за которой вы работаете, все предметы и механизмы, которыми вы пользуетесь, людей, с которыми вы работаете, и людей, для которых вы работаете. Этот метод творит чудеса.

Если у вас на работе возникают сложности в общении с каким-то конкретным человеком, подумайте, как изменить ситуацию. Используйте аффирмацию: *«У меня на работе прекрасные взаимоотношения со всеми, включая _____»*. Повторяйте эту аффирмацию каждый раз, когда вспоминаете об этом человеке. Вы будете поражены, насколько это изменит ситуацию к лучшему. Решение проблемы может прийти к вам совершенно неожиданно. Повторяйте эти слова, а дальше Вселенная придет вам на помощь и подскажет, как следует поступать в данном случае.

Если вы хотите благополучно перейти на новую работу, добавьте к предыдущей аффирмации следующие слова: *«Я освобождаю эту работу с любовью для того, кто придет сюда вместо меня и будет с удовольствием здесь работать»*. Эта работа была необходимой вехой на вашем пути. В свое время она полностью соответствовала вашей самооценке. Теперь вы выросли из нее и должны двигаться дальше в поисках лучшего. Сейчас у вас должна быть такая аффирмация: *«Я знаю, что есть люди, которые ищут именно то, что я могу им предложить. Сейчас я принимаю ту работу, которая позволяет мне полностью реализовать мои творческие способности и приносит мне удовлетворение. Каждый день я иду на работу с радостью. Меня ценят мои коллеги и те люди, для которых я работаю. Я работаю в светлом, красивом и просторном здании, где присутствует дух энтузиазма. Оно расположено в прекрасном месте. Я много зарабатываю и очень благодарен за это»*.

Если вы ненавидите свою нынешнюю работу, чувство ненависти будет и дальше сопровождать вас. Даже найдя себе новую хорошую работу, вы очень скоро поймете, что ненавидите ее точно так же, как и прежнюю. Все чувства, которые вы сейчас испытываете, вы возьмете с собой на новое место. Если вы живете в постоянном недовольстве, это ощущение будет преследовать вас повсюду. Вы должны изменить свое сознание уже сейчас, и положительные результаты не заставят себя ждать. И тогда новая работа принесет вам успех, и вы будете ценить ее и радоваться, что она у вас есть.

Итак, если вы ненавидите ту работу, которая у вас есть, вашей аффирмацией должны быть слова: *«Я всегда люблю ту работу, которой занимаюсь. Я нахожу себе самую лучшую работу. Меня везде ценят по достоинству»*. Постоянно повторяя эти слова, вы создаете для себя новые правила жизни. Вселенная обязательно ответит вам в том же ключе. Жизнь всегда найдет наиболее подходящие пути, чтобы принести вам добро, если вы сами позволите ей это сделать.

Делайте то, что любите

Если вас воспитали в убеждении, что вы должны «тяжким трудом» зарабатывать себе на хлеб, вам пора отказаться от этой идеи. Используйте аффирмацию: *«Работа для меня – это удовольствие и развлечение»*, или *«Мне нравится любая моя работа»*. Продолжайте повторять эту аффирмацию, пока ваше сознание не изменится. Занимайтесь тем, что вы любите, и деньги придут к вам. Любите то, что вы делаете, и деньги придут к вам. Вы имеете право на то, чтобы зарабатывать деньги, получая от этого удовольствие. Заниматься приятной для себя деятельностью – ваша обязанность перед жизнью. Как только вы найдете себе дело по душе, жизнь обязательно укажет вам путь к процветанию и изобилию. Почти всегда такая деятельность приятна и похожа на игру. Внутренний голос никогда не говорит нам «ты должен». Игра является смыслом жизни. Когда работа превращается в игру, она становится приятной и плодотворной. Отрицательное отношение к работе отравляет организм.

Если вас уволили с работы, постарайтесь как можно быстрее справиться с неприятными переживаниями по этому поводу. Они не принесут в вашу жизнь ничего хорошего. Почаще утверждайте: *«Я благословляю моего бывшего начальника. Все, что случилось, было к лучшему. Теперь я двигаюсь в правильном направлении, и меня ждет только самое хорошее. Я спокойна, и все в порядке»*. Затем используйте эту аффирмацию для создания новой работы для себя.

Важно не то, какие события случаются с нами в жизни, а то, как мы справляемся с ними. Если жизнь посылает вам лимоны, приготовьте из них лимонад. Если лимоны окажутся гнилыми, выньте из них косточки и посадите в землю, и у вас вырастут новые лимоны. Или используйте их в качестве органического удобрения.

Иногда бывает так, что, приблизившись к осуществлению своей мечты, мы в последний момент отступаем, потому что боимся получить то, чего действительно хотим. Как ни трудно в это поверить, но мы поступаем так из ложного чувства самозащиты. Нам очень страшно решиться на серьезный шаг в жизни, получить идеальную работу, начать зарабатывать большие деньги. А что, если у меня не получится? А вдруг я им не понравлюсь? А что, если мне там будет плохо?

Эти вопросы отражают ту часть вашего я, которая очень боится исполнения ваших желаний. Причиной внутренних страхов часто бывает ребенок, который находится в каждом из нас. В этот момент нужно относиться к себе особенно заботливо и терпеливо. Успокойте ребенка внутри себя, любите его, и пусть он почувствует себя в безопасности. В этом вам может помочь прекрасная книга Лючии Капачионе «Исцеление ребенка внутри себя». В книге поэтапно описана методика избавления от внутренних страхов. Не забывайте почаще повторять: *«Вся Вселенная покровительствует мне»*.

Ваши мысли помогут вам создать прекрасную работу

Не заикливайтесь на мысли о том, что работу найти трудно. Быть может это утверждение и справедливо для большой группы людей, но совсем не обязательно, чтобы оно распространялось на вас. Вам нужна только одна работа. Ясное и свободное от предрассудков сознание укажет вам верный путь. Слишком много людей склонны поддаваться общему страху. Как только меняется экономическая ситуация, масса людей немедленно реагирует на это и начинает постоянно говорить и рассуждать об отрицательных сторонах этих изменений. То, о чем вы рассуждаете и что принимаете в своем сознании как данность, становится реальностью.

Когда вы слышите об отрицательных тенденциях в бизнесе или в экономике в целом, немедленно утверждайте: *«Может быть, для кого-то это и так, но только не для меня. Я всегда процветаю, независимо от того, где я нахожусь и что происходит вокруг»*. Думая и произнося вслух эти слова, вы создаете себе реальное будущее. Отнеситесь очень внимательно к тому, как вы говорите о своих финансовых делах. Вы всегда можете выбрать одно из двух: думать ли вам о

своем будущем процветании или о бедности. Последите за собой в течение ближайшей недели, и вы поймете, как вы рассуждаете о деньгах, о работе, о карьере, об экономике, о сбережениях и о пенсии. Прислушайтесь к себе. Убедитесь в том, что ваши собственные слова не принесут вам бедности ни теперь, ни в будущем.

Нечестность, в любом ее проявлении, также способствует мысленному настрою на бедность. Многие люди считают нормальным и естественным уносить из офиса домой скрепки и разные прочие мелочи. Они забывают или просто не знают об одной закономерности: все, что вы *берете* от жизни, она *возьмет* у вас. Занимаясь даже мелким воровством, вы тем самым утверждаете, что не можете позволить себе купить эти вещи, а значит, вы и впредь будете испытывать нужду в деньгах.

Жизнь всегда возьмет у вас больше, чем взяли вы. Вы можете стащить скрепки и пропустить важный телефонный звонок. Вы можете взять деньги и потерять хорошие отношения. Последнее в моей жизни сознательное воровство я совершила в 1976 году: я стащила почтовую марку и тут же потеряла чек на 300 долларов, который мне отправили по почте. Мне дорого обошелся этот урок, но в конечном счете он того стоил. Поэтому, если вас всерьез беспокоит проблема денег, подумайте, может быть, вы сами препятствуете их поступлению. Если вы утащили с работы кучу всякого добра, верните все назад. Пока вы этого не сделаете, вы никогда не достигнете финансового благополучия.

Жизнь щедро дает нам все необходимое для нормального существования. Когда мы осознаем это и включаем эту идею в свою систему убеждений, наша жизнь становится более благополучной и изобильной.

Возможно, вы подумываете о создании собственного бизнеса, вам импонирует идея быть хозяином самому себе и получать все доходы. Это прекрасно, если только вы обладаете подходящим характером. Но не торопитесь уходить с работы и пускаться в одиночное плавание до тех пор, пока не взвесите все «за» и «против». Хватит ли у вас стимула для работы, если никому, кроме вас, это не нужно? Готовы ли вы работать по 10–12 часов в день, как это, возможно, потребуется в первый год? Новое дело требует от владельца полной самоотдачи, пока не появится прибыль на то, чтобы нанять штат сотрудников. Мне долгое время пришлось работать по 10 часов в день без выходных.

Я всегда советую начинать новое дело, не уходя с основной работы. Работайте над своим проектом в свободное время по вечерам и в выходные дни, пока не убедитесь в том, что это именно то, чем вы хотите заниматься. Прежде чем отказываться от регулярной зарплаты, убедитесь, что ваш бизнес дает прибыль, на которую вы сможете прожить. Моя издательская деятельность начиналась с одной книги и одной магнитофонной пленки. Кабинетом мне служила спальня, а моим помощником была 90-летняя мать. Мы ночами упаковывали книги и кассеты и рассылали их по адресам. Только через два года работы появились деньги, чтобы нанять помощника. В качестве дополнительного занятия все это было хорошо, но потребовалось много времени, чтобы издательство «Хей Хаус» стало настоящим бизнесом.

Итак, если вы почувствовали желание начать самостоятельный бизнес, используйте следующую аффирмацию: *«Если это предприятие послужит мне во благо, пусть оно развивается легко и без особых усилий»*. Обращайте внимание на сигналы извне. Если вы постоянно сталкиваетесь с препятствиями и задержками, знайте, что ваше время еще не наступило. Если все получается легко и непринужденно, занимайтесь этим дальше, но для начала только в свободное время. Расширить свою деятельность вы всегда сможете, но отступать назад иногда бывает трудно.

Если вы обеспокоены своими отношениями с начальниками, коллегами, клиентами, или вас не устраивает рабочее помещение, здание или какие-то стороны вашего нового бизнеса, помните, что правила, по которым развивается ваша карьера, устанавливаете вы сами. Измените свои убеждения, и вы измените ситуацию на вашей работе.

Помните, вам решать, какую работу вы хотите иметь. Создавайте позитивные аффирмации, чтобы достигнуть своей цели. Почаще произносите эти аффирмации. Вы можете получить ту работу, которую вы хотите!

Аффирмации для улучшения ситуации на работе

Я чувствую себя безопасно в деловом мире

Я знаю, что мои мысли непосредственно влияют на ситуацию с работой, поэтому я сознательно выбираю свои мысли. Мои мысли создают положительный настрой и поддерживают меня. Я предпочитаю думать о процветании, поэтому я процветаю. Я предпочитаю гармоничные мысли, поэтому я работаю в гармоничной атмосфере. Мне нравится вставать по утрам с мыслью о том, что сегодня мне предстоит важная работа. Моя работа захватывает меня и приносит мне чувство глубокого удовлетворения. Я горжусь тем, что я делаю эту работу. У меня всегда есть работа, и я всегда занят делом. Жизнь хороша.

И так оно и есть!

Глава 6

Тело... разум... дух!

*Я двигаюсь вперед по пути духовного развития
размеренным шагом.*

Доверяйте своей внутренней мудрости

В глубине нашего существа скрыты источники бесконечной любви, радости, покоя и мудрости. Они, несомненно, есть у каждого человека. Но как часто мы прикасаемся к этим сокровищам внутри нас? Делаем ли мы это ежедневно? От случая к случаю? Или вообще не подозреваем, что обладаем этими сокровищами?

Закройте на мгновение глаза и погрузитесь в себя. Место, где находятся ваши сокровища, совсем близко – на расстоянии одного вдоха. Идите к источнику бесконечной любви. Почувствуйте эту любовь. Наполнитесь ею, пусть она охватит вас целиком. Идите к источнику бесконечной радости. Почувствуйте эту радость и наполнитесь ею. Теперь идите к источнику бесконечного покоя. Почувствуйте этот покой, наполнитесь им. Теперь идите к источнику бесконечной мудрости, он соединяет вас со всей мудростью Вселенной – с ее прошлым, настоящим и будущим. Доверьтесь этой мудрости. Проникнитесь ею. Когда со следующим вдохом вы вернетесь обратно, к своему обычному состоянию, сохраните в себе то знание и то чувство, которые вы только что получили. И много-много раз сегодня, завтра и каждый день до конца жизни напоминайте себе о сокровищах, которые всегда с вами, – на расстоянии одного вдоха.

Эти сокровища жизненно необходимы для вашего благополучия, они являются частью вашей духовной связи с миром. Тело, разум, дух – на всех трех уровнях нам необходима гармония. Здоровое тело, светлый разум и хорошая прочная духовная связь с миром – вот что нужно для нашего уравновешенного гармоничного существования.

Одно из главных преимуществ, которые дает прочная духовная связь, это возможность вести прекрасную, полноценную творческую жизнь. Мы автоматически сбросим с себя тот тяжкий груз проблем, который обременяет большинство людей.

Нам больше не нужно будет ничего бояться или испытывать чувство стыда и вины. Ощущая свое полное единство с жизнью, мы перестанем злиться и ненавидеть, мы освободимся от предрассудков и от необходимости судить других. Как только мы воссоединимся с исцеляющей силой Вселенной, мы перестанем болеть. И я думаю, что мы сможем остановить процесс старения. Нас старят заботы, они снижают наш моральный дух.

Мы можем изменить мир

Если каждый читатель этой книги возьмет себе за правило ежедневно обращаться к сокровищам внутри себя, мы сможем изменить мир в буквальном смысле слова. Люди, которые живут по правде, изменяют мир. А правда жизни заключается в том, что мы полны любви. Эта любовь безусловна и не ограничена ничем. Мы полны невероятной радости. Мы полны безмятежным покоем. Мы соединены с бесконечной мудростью.

Важно, чтобы мы знали это и использовали в жизни! Сегодня мы мысленно готовимся к завтрашнему дню. Из наших мыслей, слов и убеждений формируется наше завтра. Каждое утро, встав перед зеркалом, говорите себе: *«Я полон безусловной любви, и я выражаю ее сегодня. Я полон радости, и я выражаю ее сегодня. Я полон покоя, и сегодня я делюсь им с другими. Я полон бесконечной мудрости, и я обращаюсь к ней сегодня. И в этом вся правда обо мне»*. Это дает мощный заряд на целый день! Вы можете попробовать.

Помните, для осуществления нашей духовной связи мы не нуждаемся в посреднике, будь то церковь, или гуру, или даже религия. Мы легко можем молиться и медитировать самостоятельно. Церковь, различные верования и религии хороши, если они поддерживают личность. Но нам важно знать, что все мы напрямую связаны с главным источником жизни. Если мы сознательно поддерживаем эту связь, с нами происходят удивительные вещи.

Все дело в том, каким образом мы поддерживаем или вновь восстанавливаем связь с жизнью, ибо она присутствует в нас изначально, с самого нашего рождения. Быть может, наши родители утратили свою связь с жизнью и внушили нам, что мы одиноки и потеряны в этом мире. Быть может, родители наших родителей избрали ту религию, которая помогала священнослужителям, но не обычным людям. Согласно некоторым верованиям, все мы «рождены в грехе и ничтожны, как черви в земле». Также существуют религии, которые провозглашают порочность женщины или некоторых других категорий и групп людей. Следуя этим догмам, мы забываем о том, что по сути своей мы являемся Божественными и великолепными воплощениями жизни.

Мы всегда стремимся к духовному росту и совершенству, ищем возможности исцеления и наиболее полного выражения своей сущности. Иногда очень трудно распознать, какими путями наши души ведут нас к совершенству. У каждой личности, в облике которой мы участвуем в жизни на Земле, есть определенные желания и потребности. Мы боимся своих ожиданий, сопротивляемся им, иногда сердимся, если они не осуществляются немедленно в форме материальных достижений. Именно в такие моменты более чем когда-либо мы должны крепко верить, что в нашей жизни присутствует Высшая Сила, которая устроит все для нашего блага, если только мы будем открыты и готовы к изменениям и духовному росту.

Наилучшие возможности для духовного роста часто появляются в самые трудные моменты жизни, когда наша личность как бы испытывается на прочность. Это самое подходящее время для того, чтобы еще больше утвердиться в любви и доверии к самому себе. Утешит вас это или нет, но знайте, что многие люди переживают в своей жизни подобные моменты неудач и разочарований. Мы живем в эпоху глобальных изменений. Сейчас как никогда прежде мы должны быть особенно любящими и терпеливыми по отношению к себе. Не сопротивляйтесь и не упускайте любой возможности для духовного роста. В наши трудные времена важно проявлять как можно больше благодарности и благословлять жизнь.

Боль всегда свидетельствует о внутреннем сопротивлении. Все мы так упорно сопротивляемся переменам внутри себя, потому что не слишком доверяем жизни, а ведь в конечном счете она безошибочно направляет нас туда, где нам следует быть, и дает нам пережить именно то, что необходимо для нашего дальнейшего внутреннего роста и полной реализации наших удивительных потенциальных возможностей. Мы находимся в непрекращающемся процессе совершенствования.

Каждое происходящее в нашей жизни событие является всего лишь опытом познания. Полученный опыт нельзя отождествлять с личностью или с ее самооценкой. Мы не хотим ограничиваться рамками собственного жизненного опыта. Например, мы не хотим говорить о себе: «Я – неудачник», предпочитая другую формулировку:

«Я пережил неудачу, но сейчас восстанавливаю силы». Мы духовно развиваемся, когда просто начинаем по-другому смотреть на вещи.

Жизнь – это процесс учения. Мы родились для того, чтобы учиться и духовно расти. Незнание не есть преступление. Незнание – это либо невежество, либо отсутствие понимания. Поэтому мы не хотим осуждать ни себя, ни других за то, что чего-то не знаем. Жизнь всегда будет

сложнее, чем это доступно нашему пониманию. Мы постоянно учимся, духовно растем и углубляем свои познания. И все же мы никогда не будем знать все.

Погружение в себя помогает найти ответы на вопросы, которые волнуют нас в данный момент жизни. Когда мы ищем поддержки или даже взываем о помощи, нам отвечает наше внутреннее «Я».

Воссоединение посредством медитации

Прикоснувшись к сокровищам внутри себя, можно найти путь к источнику жизни. Ибо в вашей душе есть ответы на все вопросы, которые вы способны задать. Вам доступна мудрость всех времен – прошлого, настоящего и будущего. Источник жизни знает обо всем. Некоторые называют этот процесс воссоединения медитацией.

Медитация – очень простая вещь, хотя это не все понимают. Многие люди опасаются медитировать, потому что усматривают в этом нечто странное, жуткое или имеющее отношение к оккультизму. Мы часто боимся того, чего не понимаем. Другие жалуются, что не могут медитировать по той причине, что постоянно о чем-то думают. Но думать – это природное свойство человека; вам никогда не удастся полностью отключить свой ум. Регулярные занятия медитацией помогут прояснить и успокоить ум. Медитация – это способ избавиться от суеты в мыслях и выйти на более глубокие уровни сознания, соединиться с внутренней мудростью.

Мы заслуживаем того, чтобы ежедневно находить время для уединения, общаться со своим внутренним «Я» и прислушиваться к тому, что подсказывает нам внутренний голос. Если мы этого не делаем, значит, мы живем, реализуя только 5–10 % отпущенных нам возможностей.

Существует много способов обучения медитации. Об этом написаны всевозможные книги и учебные пособия. Можно просто немного посидеть в тишине с закрытыми глазами. Если вы только учитесь медитировать, вы можете воспользоваться следующими приемами:

1. Сидите спокойно. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на своем дыхании. Следите за тем, как вы дышите. Не пытайтесь дышать каким-то особым образом. Просто прислушайтесь к своему дыханию. Через несколько минут вы заметите, что ваше дыхание будет замедляться. Это правильно и естественно, так как ваше тело постепенно расслабляется.

2. Часто помогает метод счета дыхания. Когда вы делаете вдох, считайте в уме «один», а когда делаете выдох, считайте «два», и так до десяти. Затем начните считать снова. Через какое-то время вы, возможно, поймаете себя на том, что думаете о футбольном матче или о необходимых покупках. Все правильно. Как только вы заметите, что прекратили считать, просто начните счет заново. Несколько раз подряд блуждающие в вашем уме мысли будут уводить вас в сторону. Каждый раз спокойно возвращайтесь к началу и возобновляйте счет. Вот, собственно, и все.

Эта простая медитация успокаивает ум и тело и помогает установить связь с нашей внутренней мудростью. Положительные результаты начинают сказываться постепенно. Чем чаще вы медитируете и чем дольше продолжается медитация, тем лучше. Вы обнаружите, что в повседневной жизни, занимаясь своими обычными делами, вы стали вести себя гораздо спокойнее. А если возникает критическая ситуация, вы справляетесь с ней достаточно хладнокровно.

Обычно я советую всем начинать с 5-минутной медитации со счетом вдохов и выдохов, как вам будет угодно. Медитируйте ежедневно в течение одной-двух недель. Затем можно увеличить количество медитаций: 5 минут утром после пробуждения и 5 минут – ранним вечером. Может быть, вы попробуете медитировать сразу после работы или поздним вечером. Тело и ум любят порядок и режим. Ваши занятия будут более эффективными, если вы сможете организовать свой распорядок так, чтобы заниматься ежедневно примерно в одно и то же время.

В первый месяц занятий не ждите никаких особенных результатов.

Просто продолжайте практиковаться. Ваше тело и ум приспосабливаются к новому ритму, к новому ощущению покоя. Может быть, поначалу вам будет трудно сидеть неподвижно, и если вы заметите, что постоянно поглядываете на часы, поставьте таймер. Через несколько дней ваше тело привыкнет к 5-минутному расслаблению, и таймер уже не понадобится.

Относитесь к себе мягко и бережно, пока вы осваиваете приемы медитации. Что бы вы ни делали, вы не делаете ничего плохого. Вы приобретаете новый навык. С каждым разом вам будет легче и легче. Спустя недолгое время, медитация станет потребностью для вашего организма.

Идеальное время для медитации – 20 минут утром и 20 минут ранним вечером. Не расстраивайтесь, если вам не удастся сразу придерживаться этого ритма. Занимайтесь столько, сколько можете. Пусть лучше это будет по 5 минут каждый день, чем по 20 минут раз в неделю.

Многие люди используют мантры. Это может быть санскритское слово «ом» или «ху», либо какое-нибудь приятное слово, например «любовь» или «мир», либо сочетание двух слов. Вместо того чтобы считать до десяти, произносите мантру (или слово) на вдохе и выдохе. Вы можете выбрать мантру из двух или трех слов, например: «Я есть», или «Бог есть», или «Я есть любовь», или «Все хорошо». Произносите одно или два слова на вдохе, а последнее – на выдохе. Гарольд Бенсон, автор книги «Чудо релаксации», советовал своим ученикам использовать при медитации слово «один», и они добивались отличных результатов.

Как видите, важно не слово или способ медитации, а неподвижная поза и спокойное дыхание.

Широко распространен метод так называемой трансцендентальной медитации, или ТМ. Программа занятий ТМ дает вам простую мантру и некоторые практические рекомендации. Однако этот курс занятий стоит довольно дорого. Если вам хочется потратить деньги, пожалуйста, вокруг полно желающих получить их от вас. Но учтите, что самостоятельно вы тоже можете достичь огромных успехов.

На многих курсах обучения по системе йоги в начале и в конце занятия проводится небольшая медитация. Эти курсы стоят совсем недорого, и там вы можете обучиться комплексам упражнений на растяжку мышц, что очень полезно для тела. Я уверена, что в любом местном центре здорового питания или в магазине здоровой пищи вы найдете сразу несколько объявлений о курсах обучения медитации или йоге. Если вы наведаетесь в ближайшие книжные лавки или библиотеки, вы обнаружите множество самых разных книг по медитации – среди них есть и более сложные, и относительно простые.

Но независимо от того, как вы учитесь медитировать и с какого метода вы начинаете, со временем вы выработаете собственный способ медитации. Ваша внутренняя мудрость и интеллект будут незаметно корректировать процесс вашего обучения, пока не приведут вас к оптимальному варианту.

О себе могу сказать, что я начала медитировать много лет назад, используя для этого мантру. Сначала я была так сильно зажата и напугана, что каждый раз медитация вызывала у меня головную боль. Так продолжалось три недели. Как только мое тело и ум начали расслабляться (быть может, впервые за всю мою жизнь), головные боли прекратились. С тех пор я медитирую постоянно. За эти годы я успела позаниматься на многих курсах обучения медитации и могу сказать, что все практикуемые методы несколько различаются между собой. Каждый метод имеет свои преимущества, хотя не каждый подойдет лично вам.

Как и во всем остальном в жизни, ищите тот метод медитации, который наиболее эффективен для вас. Вы можете выбирать и пробовать различные методы годами. И я уверена, что вы так и сделаете.

Запомните, медитация – это всего лишь способ приобщиться к той внутренней силе, которая направляет нас во всех наших делах. Эта направляющая сила всегда присутствует в нас, и нам легче сознательно соединиться с нею, когда мы сидим неподвижно и вслушиваемся в себя.

Как я медитирую

Время от времени мои привычки меняются. Сейчас я каждый день медитирую утром – это для меня лучший способ начинать день. Я часто медитирую в дневное время, но не всегда. Утреннюю медитацию я обычно выполняю, сидя в кровати. Я закрываю глаза и сосредотачиваюсь на своем дыхании. Затем я тихо говорю себе: «Что мне нужно знать?» или «Как хорошо начинается день». Затем я погружаюсь в тишину и просто существую. Иногда я замечаю свое дыхание, иногда нет. Иногда я замечаю у себя какие-то мысли и тогда просто наблюдаю за ними

со стороны. Я могу отмечать про себя: «Вот это тревожная мысль», или «Это деловая мысль», или «Это мысль о любви». Я просто пропускаю эти мысли через себя, не задерживаясь на них.

Проходит минут 20–30, и я интуитивно чувствую, что пора заканчивать медитацию. Тогда я делаю глубокий вдох. После этого я перехожу к молитве, которую произношу вслух. Моя молитва может быть примерно такой.

Затем я открываю глаза, встаю с постели и радостно начинаю свой день.

Духовные аффирмации

Возможно, вы еще не научились ощущать свою внутреннюю связь. Что ж, в этом тоже могут помочь аффирмации. Вы можете каждый день повторять их все подряд или выбрать одну или две из них, пока не выработаете в себе спокойствие и внутреннее понимание.

Глава 7

Великолепная старость

*Сколько бы вам было лет, если бы вы не знали,
сколько вам лет?*

Доктор Уэйн У. Дайер

Мои убеждения о старости

За многие поколения мы привыкли судить о своем возрасте по количеству прожитых нами лет и позволять, чтобы наше самочувствие и поведение находились в зависимости от этих цифр. Все, что мы принимаем в своем сознании, становится нашей реальностью – это относится к любой области жизни. Что ж, пора изменить наши представления о старости. Когда я вижу слабых, больных, испуганных стариков, я говорю себе: «Так не должно быть». Многие из нас узнали, что, изменив образ мыслей, мы можем изменить свою жизнь. Поэтому я знаю, что мы можем научиться стареть, оставаясь при этом здоровыми и полными сил.

Мне скоро исполнится 68 лет, а я сильная, здоровая женщина. Во многих отношениях теперь я чувствую себя моложе, чем в возрасте 30 или 40 лет, потому что на меня уже не давит необходимость соответствовать определенным стандартам, навязываемым общественным мнением. Я свободна и делаю то, что хочу. Я больше не ищу ничего одобрения, и меня не волнует, что обо мне скажут. Я стала гораздо чаще доставлять себе удовольствия. Можно сказать, впервые в жизни я ставлю себя на первое место. И мне приятно это сознавать.

Было время, когда я позволяла, чтобы средства массовой информации и так называемые авторитетные лица диктовали мне, как себя вести, какую одежду носить и какие продукты покупать. Тогда я искренне верила, что не буду «на уровне», если не стану пользоваться теми продуктами, которые рекламируются. В один прекрасный день я поняла, что, пользуясь всеми этими продуктами, я остаюсь «на уровне» ровно один день. На следующий день нужно было начинать все снова. Я помню, как часами сидела перед зеркалом и выщипывала себе брови, чтобы выглядеть «на уровне». Как же глупо я себя вела тогда.

Мудрая старость

Отчасти мудрость – это понимание того, что для нас хорошо и во что нам нужно верить, и освобождение от всего лишнего. Я не имею в виду, что человеку не нужно узнавать новое. Мы хотим постоянно учиться и развиваться. Я имею в виду, что важно уметь отличать истинную потребность от ложной, являющейся результатом рекламного надувательства, и принимать самостоятельные решения. Имейте собственное суждение обо всем, в том числе о том, что рассказано в этой книге. Хотя я считаю, что в моих идеях много полезного, вы имеете полное право отрицать любую из них. Только используйте то, что наиболее приемлемо для вас.

К сожалению, мы с малых лет находимся под воздействием телевидения, бомбардирующего нас рекламой и навязывающего нам дурацкие представления о жизни. Реклама товаров нацелена на детей как на потенциальных потребителей, которые выпрашивают у родителей деньги на сладости и игрушки. Нам указывают, чего мы должны хотеть и чем обладать. Очень немногие родители объясняют своим детям, какая липа вся эта телевизионная реклама и как много в ней вранья и преувеличений. Большинство родителей не могут этого сделать по той причине, что они тоже выросли на этой телевизионной чепухе.

Таким образом, становясь взрослыми, мы превращаемся в бездумных потребителей, покупающих все, что нам ни предложат. «Они» же диктуют нам, что мы должны делать. И мы верим всему, что слышим от авторитетных людей и читаем в прессе. В детском возрасте это простительно, но взрослый человек должен ко всему относиться разумно и критически. Если что-то кажется нам бессмысленным и не способствующим нашему высшему благу, нам это не подходит. Мудрость заключается в умении иногда говорить людям «нет» и отказываться от того, что не приносит нам пользы. Мудрость – это способность разобраться в системе собственных убеждений и в своих взаимоотношениях и убедиться в том, что все наши поступки и жизненные установки содействуют нашему благу.

Почему я покупаю этот продукт? Почему я работаю на этом месте? Почему у меня именно такие друзья? Почему я выбираю для себя эту религию? Почему я живу здесь? Почему я так отношусь к себе? Почему у меня такие взгляды на жизнь? Почему я так отношусь к мужчинам (или к женщинам)? Почему я боюсь взрослеть или, наоборот, хочу поскорее стать старше? Почему я голосую так, а не иначе?

Вызывают ли у вас положительные чувства ваши собственные ответы на эти вопросы? Поступаете ли вы определенным образом только по той причине, что привыкли так делать, или ваши родители научили вас поступать именно так?

Что вы говорите своим детям о старости? Какой пример вы им подаете? Видят ли они перед собой энергичную личность, которая радуется каждому дню и с оптимизмом смотрит в будущее? Или вы представляете собой несчастное, испуганное существо, боящееся старости, болезней и одиночества? Наши дети учатся у нас! И внуки тоже. Какое представление о старости вы хотите помочь им создать?

Научитесь любить себя такими, какие вы есть, и вы сделаете шаг вперед и будете ценить каждое мгновение жизни, если хотите на собственном примере научить своих детей жить радостно и счастливо до самого последнего дня.

Учитесь любить себя

Ребенок, который не уверен в себе, будет искать причину, чтобы возненавидеть свое тело. Поддаваясь мощному воздействию рекламы, мы часто убеждаем себя в том, что наше тело недостаточно красиво. Нам хочется быть стройными блондинками с длинными ногами, потрясающей улыбкой и прочими достоинствами, список которых бесконечен. Но не многие из нас имеют внешность, соответствующую современным стандартам красоты.

Мы создали культ обожествления молодости, который лишь усиливает наши переживания по поводу внешности, не говоря уже о страхе перед морщинами. Мы с отвращением замечаем каждое новое изменение на собственном лице и в фигуре. Как жаль!

Как непозволительно плохо мы к себе относимся. И в то же время это только мысль, а мысль можно изменить. Со временем мы усваиваем определенное представление о себе и собственном теле. Наше убеждение о неизбежной старости в сочетании с чувством ненависти к себе, свойственным многим людям, породило идею о том, что продолжительность жизни человека менее 100 лет. Сейчас мы исследуем и открываем в себе те мысли, чувства, отношения, убеждения, намерения, слова и поступки, которые позволяют нам прожить долгую здоровую жизнь.

Мне бы хотелось, чтобы каждый человек научился любить себя и восхищаться тем, какой он есть, внутри и снаружи. Если вас раздражает какая-то деталь собственной внешности, спросите себя, почему это происходит? Откуда вы взяли это суждение? Вам кто-нибудь сказал, что у вас недостаточно прямой нос? Кто сказал вам, что у вас слишком большой размер ноги или слишком маленькая грудь? Каким стандартам вы стремитесь соответствовать? Принимая подобные суждения, вы отравляете свое тело гневом и ненавистью. Самое печальное, что клетки нашего тела не могут хорошо функционировать, если они окружены ненавистью.

Это то же самое, как если бы вы каждый день ходили на работу, а ваш начальник ненавидел бы вас. Вы бы постоянно чувствовали себя неудобно и не могли бы нормально работать. Однако если вы работаете в атмосфере любви и одобрения, ваши творческие способности неожиданно

проявляются в полную силу. Клетки вашего тела реагируют на то, как вы относитесь к ним. Каждая мысль вызывает в нашем организме определенную химическую реакцию. Мы можем воздействовать на наши клетки либо исцеляюще, либо создавать в них ядовитые реакции. Я заметила, что заболевшие люди часто направляют свой гнев на ту часть тела, которая у них болит. И каков результат? Процесс выздоровления затягивается.

Вы теперь понимаете, насколько важны для нашего благополучия постоянная любовь, восхищение собой и сознание того, что мы – великолепные создания природы. Наше тело (наш кожаный мешок, как говорят китайцы), или костюм, который мы выбрали себе и носим всю жизнь, обладает чудесными свойствами. Оно идеально подходит нам. Оно подчиняется внутреннему разуму, который заставляет биться наше сердце, вдыхает в нас жизнь и знает, как залечить рану или сломанную кость. Наше тело устроено чудесным образом. Если мы станем уважать и ценить каждую его клеточку, наше здоровье намного улучшится.

Если какая-то часть вашего тела доставляет вам огорчения, на протяжении месяца систематически посылайте ей свою любовь. В буквальном смысле слова говорите своему телу, что любите его. Вы можете даже извиниться, что ненавидели его в прошлом. Это упражнение выглядит примитивным, но оно помогает. Любите себя внутри и снаружи.

Любовь к себе, которую вы создаете сейчас, останется при вас на всю оставшуюся жизнь. Мы можем научиться любить себя так же, как когда-то научились себя ненавидеть. Для этого нужно только желание и немного практики.

Для меня гораздо важнее чувствовать себя бодрой и энергичной, чем думать о каждой новой морщинке на лице. Не так давно я встретила Элен Браун, редактора журнала «Космополитен», она посмотрела спектакль Ларри Кинга и постоянно повторяла: «Старость – это ужасно! Это так ужасно! Я ненавижу стареть!» И я невольно подумала: «Какая негативная аффирмация». Вместо этого нужно повторять: *«Я люблю свой зрелый возраст. Это лучшие годы моей жизни».*

Освобождение от болезни

Долгое время люди не подозревали о том, что их мысли и действия имеют непосредственное отношение к их здоровью. Теперь даже традиционная медицина начинает признавать наличие связи между телом и умом. Автор популярной книги «Тело и ум, неподвластные времени» доктор Дипак Чопра был приглашен в «Шарп Хоспитал», крупнейший на Западном побережье медицинский центр, для организации своей клиники. Доктор Дин Орниш, специализирующийся на холистических методах лечения заболеваний сердца, получил финансовую поддержку Объединенной страховой компании штата Омаха. Эта огромная корпорация направляет сейчас своих клиентов на профилактическое лечение под его руководством. Они подсчитали, что недельное пребывание пациентов в клинике д-ра Орниша обходится корпорации гораздо дешевле, чем стоимость хирургических операций.

Операции на сердце очень дороги: от 50 000 до 80 000 долларов каждая. Но многие люди не понимают, что такая операция только избавляет от закупорки артерий и является временным выходом из положения, если при этом не изменить образ мыслей и диету. Мы можем сделать это в первую очередь, избежав боли, страданий и расходов. Мы хотим любить свое тело и заботиться о нем. Только лекарствами и хирургическими способами здоровью не поможешь.

Мне представляется, что в ближайшем будущем по всей стране будут открываться многочисленные клиники, использующие прогрессивные холистические методы, а страховые компании будут с готовностью оплачивать такое лечение своим клиентам. В наиболее выигрышном положении окажутся те, кто научился заботиться о собственном здоровье. Они поймут, что значит быть по-настоящему здоровым человеком. Я предвижу, что врачи начнут обучать своих пациентов навыкам здоровой жизни, вместо того чтобы выписывать лекарства от болезней и направлять на операции, как они делают это сейчас. У нас есть много программ по борьбе с болезнями, но очень мало программ, направленных на укрепление здоровья. Нас всегда учили, как справиться с болезнью, а не как быть здоровыми. Я верю, что очень скоро альтернативная медицина объединится с современной научной медициной с ее технологиями и создаст настоящие оздоровительные программы для всех нас.

На мой взгляд, медицина должна заниматься профилактикой здоровья, а не только лечением заболеваний и помощью в критических случаях. Планомерная забота о здоровье должна включать в себя обучение. Людей надо учить, как быть здоровыми. Каждый может усвоить принципы связи между разумом и телом, научиться правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, использовать растения и витамины. Мы все могли бы найти и другие естественные пути для оздоровления нации.

В 1993 году газета «USA Today» опубликовала данные о том, что 34 % населения США, или 80 млн. людей, так или иначе прибегают к альтернативным методам лечения, включая хиропрактику (мануальную терапию). По имеющимся данным, американцы 250 млн раз посещали специалистов в области нетрадиционной медицины. Количество этих посещений свидетельствует о том, что официальная медицина более не отвечает потребностям людей. Я думаю, что таких посещений было бы гораздо больше, если бы страховые компании согласились их оплачивать.

Мы создали систему, согласно которой общепринятым способом лечения заболеваний считается применение ядов и лечение отдельных частей организма, а естественные способы исцеления считаются неестественными. Когда-нибудь страховые компании поймут, что им гораздо легче оплачивать лечение акупунктурой или диетическим питанием, чем посещение врача в больнице, тем более что первое часто бывает более эффективным.

Настало время, когда нам надо перестать надеяться на медицинскую и фармацевтическую промышленность. Нам морочат голову новейшими достижениями медицины, применение которых стоит больших денег и зачастую разрушает наше здоровье. Пора нам всем, особенно пожилым людям, научиться руководить своим телом и создавать себе хорошее здоровье, таким образом мы спасем миллионы жизней и сэкономим миллиарды долларов.

Знаете ли вы, что 50 % банкротств происходит по причине оплаты больничных счетов и что среднестатистический гражданин, который попадает в больницу со смертельным заболеванием, за последние 10 дней пребывания там теряет все сбережения, накопленные им за всю жизнь? Нам, несомненно, следует внести изменения в существующую практику охраны здоровья!

Мы можем управлять своим телом

Большинство людей в нашем обществе привыкли воспринимать старость и старческие болезни как само собой разумеющиеся. Так более не должно продолжаться. На данном этапе своего развития мы можем сами контролировать состояние своего организма. Расширяя знания о правильном питании, мы придем к пониманию того, что наше здоровье, самочувствие и внешний вид в большой степени зависят от того, что мы едим. Мы будем гораздо более критичны в отношении рекламируемых продуктов, отвергая попытки производителей навязать нам то, что не полезно и не нужно.

При поддержке со стороны пожилых людей можно было бы развернуть целую образовательную программу заботы о здоровье. Если бы мы создали соответствующую организацию по охране здоровья, наподобие Американской ассоциации пенсионеров, насчитывающей 30 млн членов, мы добились бы огромных положительных изменений. Однако мы не можем ждать, пока они примкнут к нашему движению. Мы должны узнать как можно больше, чтобы самостоятельно заботиться о своем здоровье уже сейчас.

До тех пор, пока мы не объясним людям, что они несут большую ответственность за собственное здоровье, увеличение продолжительности жизни не будет иметь смысла. Я хочу помочь всем людям войти в пожилой возраст здоровыми и энергичными.

Страх ограничивает наши возможности

Я часто замечаю в глазах пожилых людей страх: они боятся перемен, нищеты, болезней, старческой беспомощности, одиночества, но сильнее всего – страх смерти. Я действительно верю в то, что страх вовсе не обязателен. Нас научили бояться. Чувство страха запрограммировано в нас. Это только привычный образ мышления, и его можно изменить. У множества пожилых людей преобладает отрицательный образ мышления, и поэтому они недовольны своей жизнью.

Крайне важно не забывать о том, что все наши мысли и слова становятся нашим жизненным реальным опытом. Исходя из этого, будем внимательно относиться к своим мыслям и привычным

высказываниям, чтобы создавать себе ту жизнь, о которой мы мечтаем. Мы можем мечтательно говорить: «О, как бы мне хотелось получить то-то и то-то» или «Как бы я хотел стать тем-то и тем-то, если бы я мог...», но в этом случае мы употребляем совсем не те слова и мысли, которые могли бы превратить наши желания в действительность. Напротив, мы прибегаем ко всевозможным отрицательным мыслям и потом удивляемся, почему наша жизнь не складывается так, как мы хотим.

Как я уже отмечала ранее, мы ежедневно обдумываем примерно 60 000 мыслей, и большинство из них те же самые, что были у нас вчера и позавчера! Чтобы преодолеть эту привычку, я каждое утро говорю себе: *«Я по-новому понимаю жизнь. Теперь я обдумываю мысли, которых у меня никогда прежде не было. Это новые творческие мысли»*.

Следовательно, если вас пугают мысли о каких-то переменах в жизни, вы можете сказать: *«Я нахожусь в согласии с вечно меняющимся характером жизни, и я всегда в безопасности»*. Если вы боитесь бедности, попробуйте говорить: *«Со мной всегда Вселенская Сила изобилия. Я обеспечен всем необходимым и более того»*. Если вы боитесь заболеть, вы можете утверждать: *«Я являюсь воплощением здоровья и жизненных сил, и я радуюсь своему здоровью»*. Если вы боитесь старческой немощи, говорите: *«Со мной вся мудрость и знание Вселенной, и у меня всегда острый и ясный ум»*. От страха одиночества: *«Я вместе со всеми и с каждым в отдельности на этой планете, и я постоянно отдаю и получаю любовь»*. Если вы боитесь провести остаток своих дней в доме престарелых, утверждайте: *«Я всегда живу в своем собственном доме и прекрасно забочусь о себе»*. От страха смерти: *«Я приветствую каждый этап своей жизни и знаю, что, покидая эту планету, мы открываем дверь в прекрасную следующую жизнь»*.

Этими утверждениями вы подготовите свой ум для дальнейшей более счастливой жизни. Если вы повторяете аффирмации каждый раз, когда у вас возникают страхи, со временем эти утверждения станут для вас истиной. Как только вы по-настоящему поверите в них, вы увидите, что ваша жизнь не только улучшится, но также изменится ваше отношение к будущему. Это есть непрерывный процесс развития и преобразования.

Еще одна замечательная аффирмация: *«Я здоров и благополучен независимо от обстоятельств»*.

Как находить и использовать сокровища внутри себя

Я хочу помочь вам создать мысленный образ идеальной старости, помочь вам осознать, что эти годы могут стать наградой за всю предшествующую жизнь. Неважно, сколько вам лет, знайте, что ваше будущее всегда прекрасно. Отнеситесь к старости как к драгоценному времени своей жизни.

Многие из вас сейчас переходят в категорию старых людей, и настало время посмотреть на жизнь с другой точки зрения. Вам не обязательно жить в старости так, как жили ваши родители. Вы и я можем изменить устоявшиеся правила. Когда мы двигаемся навстречу нашему будущему, зная о сокровищах внутри себя и пользуясь ими, впереди нас ждет только хорошее. Мы можем знать, утверждать и истинно верить в то, что все происходящее с нами в жизни делается во благо и на радость нам.

Вместо того чтобы просто стареть, сдаваться и умирать, давайте внесем свой огромный вклад в жизнь. У нас есть время, есть знания и есть мудрость для того, чтобы на деле доказать миру свою любовь и силу. Современное общество сталкивается сейчас со многими проблемами глобального характера, которые требуют нашего внимания.

Мы хотим заново пересмотреть свое отношение к разным возрастным этапам нашей жизни. Недавно в одном из крупнейших университетов было проведено весьма интересное исследование на тему среднего возраста. Ученые установили, что процесс старения в организме начинается с того времени, когда вы решаете для себя, что вы достигли среднего возраста. Как видите, тело послушно принимает то, что подсказывает ему разум. Значит, вместо того чтобы ориентироваться на средний возраст 45–50 лет, мы легко можем принять за новый средний возраст 75-летний рубеж.

Организм с готовностью воспримет это убеждение.

Когда мы говорим: «У меня осталось мало времени», мы стареем и укорачиваем себе жизнь. Вместо этого мы должны говорить: «У меня более чем достаточно времени, места и энергии для того, чтобы заняться важными делами».

С момента зарождения человечества и на протяжении его истории продолжительность жизни увеличивалась. Первые люди на Земле не доживали и до 20 лет, впоследствии средняя продолжительность жизни стала достигать 30, затем 40 и более лет. Даже на рубеже XX века 50-летний человек считался старым. В 1900 году средняя продолжительность жизни составляла 47 лет. Теперь мы считаем нормальным, если человек доживает до 80-летнего возраста. Почему же мы не можем совершить количественный скачок в нашем сознании и установить новый возрастной предел – 120 или 150 лет?!

Разумеется, для такой долгой жизни нам необходимы здоровье, любовь, сочувствие и принятие новых убеждений. Когда я говорю, что мы можем жить до 120 лет, большинство моих слушателей восклицают: «О нет! Я не хочу столько лет мучиться от болезней и нищеты». Почему у нас в уме сразу возникает стандартное отрицание? Мы не должны ассоциировать старость с бедностью, болезнями, одиночеством и смертью. Если сейчас мы часто наблюдаем вокруг себя подобные картины, то причина в том, что мы сами создали их из наших прошлых убеждений.

Мы всегда можем изменить нашу систему убеждений. Когда-то люди верили, что Земля плоская, как блин. Сейчас мы знаем, что это неправда. Я знаю, что мы можем изменить наши мысли и принять новые идеи как норму. Мы можем жить долго и быть здоровыми, любящими, богатыми, мудрыми и счастливыми.

Да, нам обязательно потребуется изменить наши нынешние убеждения. Нам потребуется внести изменения в социальную структуру общества: в пенсионное обеспечение, в систему страхования и здравоохранения. Но все это *возможно* сделать.

Я хочу вселить в вас надежду и воодушевить, чтобы вы захотели научиться исцелять себя, а это в дальнейшем поможет нам исцелить все наше общество. Настало время вернуть старшее поколение на его законное почетное место. Как старшие мы заслуживаем признания и уважения. Но прежде всего нам нужно выработать в себе самоуважение и чувство собственного достоинства. Это нельзя получить извне. Это можно только сознательно развивать в себе самом.

Начните жить заново

Вы достаточно сильны, чтобы неузнаваемо изменить свою жизнь и стать другим человеком. Вы можете пройти путь от болезни к здоровью, от одиночества к любви. Вы можете уйти от бедности и почувствовать себя защищенным и удовлетворенным. Вы можете избавиться от чувства вины и стыда и обрести уверенность в себе и любовь к себе. Вы можете избавиться от чувства собственной никчемности и ощутить себя сильной творческой личностью. Вы *можете* сделать годы вашей старости прекрасной порой жизни!

В этот поздний период жизни мы можем полностью реализовать все свои возможности. Я с нетерпением жду, когда наступит это время. Присоединяйтесь ко мне. Давайте организуем движение под названием «Великолепная старость» и внесем свой драгоценный вклад в развитие общества.

Когда я начинала мою работу по исцелению, моей главной целью было научить людей любить себя, избавляться от обид, прощать, освобождаться от старых ограниченных убеждений и установок. Это было замечательно и, как свидетельствуют многие из вас, помогло вам значительно улучшить качество своей жизни. Такая индивидуальная работа с людьми по-прежнему крайне полезна, и ее следует продолжать до тех пор, пока каждый человек на планете не начнет жить здоровой, счастливой, полнокровной жизнью.

Сейчас настало время, когда мы готовы применить эти идеи к обществу в целом. Донести их до массового сознания. Помочь улучшить качество жизни каждого члена общества. Нашей наградой будет спокойный, живущий по законам любви мир, в котором мы, старшее поколение, сможем оставлять двери незапертыми, безопасно прогуливаться по ночам и знать, что соседи всегда примут нас, поддержат и помогут в случае необходимости.

Мы можем изменить систему своих убеждений. Но чтобы сделать это, мы, как представители «Великолепной старости», должны освободить свое сознание от комплекса «жертвы». Пока мы относимся к себе как к злополучным и беспомощным индивидуумам, пока мы ждем, что правительство «наладит» наши дела, мы никогда не добьемся успеха как социальная группа. Однако стоит нам объединиться и выступить с конструктивными решениями наших проблем, мы станем реальной силой и сможем изменить нашу нацию и весь мир в лучшую сторону.

Несколько слов в адрес сорокалетних

Я хочу обратиться к тем, кому сейчас уже исполнилось сорок лет.

Какими вы хотите видеть себя в зрелом возрасте? Какой вы хотите видеть повзрослевшую страну? Все, что мы создаем для себя, мы создаем для нашей страны. В ближайшие десятилетия на Земле окажется больше долгожителей, чем было когда-либо в истории. Хотим ли мы продолжать все по-старому? Или мы готовы совершить огромный скачок в собственном сознании и создать абсолютно новый стиль жизни для пожилых людей?

Мы просто не можем ждать, когда наше правительство займется нашими нуждами и изменит ситуацию. Политики играют в свои особые игры и урезают финансирование. Поэтому нам нужно обратиться за помощью к самим себе, найти в себе сокровища и поделиться нашей мудростью и любовью со всеми остальными.

Я обращаюсь к тем, кто родился в шестидесятые, и к более молодым: я призываю всех вас присоединиться ко мне и двигаться от «моего» поколения к «нашему» поколению. Смешно сказать, но существует отдельная группа под названием «Организация молодых президентов», представляющая молодых лидеров от бизнеса и молодых общественных деятелей. Большинство из них работают на износ и убивают себя, потому что не находят времени углубиться в себя и прикоснуться к собственной внутренней мудрости. Они уже заработали кучу денег и теперь удивленно задают себе вопрос: «Неужели это все?» Чтобы пройти по пути от «меня» к «нам», им нужно направить свои усилия в другую сторону и послужить обществу и стране. Почему? Потому что они являются идеальной группой людей, которые могут стать лидерами «Великолепной старости»!

Каждому из нас, включая наших политиков, необходимо ежедневно находить время, чтобы посидеть в тишине. Если мы не успеваем побыть наедине с собой и не приобщаемся к внутренней мудрости, мы не можем принимать единственно правильные решения. Это граничит с самонадеянностью: брать на себя ответственность за других и не находить времени для самоуглубления, не прислушиваться к внутреннему разуму.

Я представляю себе будущий мир, в котором лидеры «Великолепной старости» смогут работать рука об руку, чтобы исцелить Америку. Отцы и матери лидеров вполне могут оказаться представителями «Великолепной старости». Мы можем работать сообща, обсуждать и осуществлять планы, которые помогут нашему обществу функционировать более продуктивно. Эти планы могут успешно применяться как в бизнесе, так и во многих других сферах: в здравоохранении, в искусстве и т. д. В любом возрасте у нас есть простор для полезной деятельности!

Верните себе силу

Я очень ясно ощущаю, что наше общество относится к старым людям как к ненужному балласту, хотя на самом деле они могут быть прекрасными наставниками и помочь преобразовать наш мир. В прошлые времена старики пользовались огромным уважением за их заслуги и знания, но мы забыли об этом, создав всеобщий культ молодости, которому мы поклоняемся. Какая это ошибка! Молодость прекрасна, но молодые тоже становятся старыми. Нам всем необходимо заботиться о том, чтобы наша старость была спокойной и благополучной.

По астрологическим понятиям человек, не достигший 29-летнего возраста, не обладает достаточным жизненным опытом. В астрологической карте показано, что планета-учитель Сатурн совершает свой полный цикл за 29 лет. Только пройдя через все 12 жизненных сфер, вы сможете применить полученные знания в своей реальной жизни.

Нам, старшему поколению, нужно вновь научиться играть, радоваться, смеяться и быть детьми, если мы этого хотим. Мы не заслуживаем того, чтобы нас выбрасывали на обочину жизни, оставляя нас чахнуть и умирать. И никто не будет обращаться с нами подобным образом, если мы сами этого не позволим. Старые люди должны вернуться и активно участвовать в жизни, передавая свои знания молодому поколению. Старики часто говорят: «Ах, если бы я мог начать все сначала...» Но вы можете это сделать! Вы можете выступить вперед, взять на себя роль лидера, снова стать полноценным членом общества и тем самым способствовать обновлению и усовершенствованию мира.

Если ваш родственник или вы сами посещаете местный клуб, где собираются старые люди, то вместо того чтобы говорить о своих болезнях, говорите о том, как вы можете объединить усилия для конкретной помощи людям в вашем городе. Что вы можете сделать, чтобы улучшить жизнь каждого человека? Пусть ваш вклад будет сколь угодно скромным, но он не пропадет зря. Если все старые люди внесут свой вклад в общее дело, мы сможем улучшить жизнь в нашей стране.

Активно действуя во всех слоях общества, мы увидим, что наша мудрость постепенно проникает повсюду, преображая нашу страну, делая ее добрее и лучше. Итак, я призываю вас: выступайте смелее, громче заявляйте о себе, действуйте активно и живите! У вас есть возможность вернуть свою былую силу и создать то наследство, которое вы с гордостью сможете передать внукам и правнукам.

Я страстно желаю, чтобы все старые люди вдохновились моими идеями и внесли свой вклад в исцеление нашей страны. Люди старшего возраста, ваше поколение может радикально изменить жизнь общества! Вы способны это сделать! И сейчас настало ваше время действовать.

Мы должны перестать следовать за лидерами, которые ведут нас неверной дорогой. Мы должны перестать верить в то, что жадность и эгоизм принесут нам пользу в жизни. Прежде всего, мы должны любить самих себя и проявлять сочувствие к себе. Тогда мы сможем поделиться своей любовью и сочувствием с каждым существом на планете. Этот мир принадлежит *нам*, и в наших силах сделать его райски прекрасным.

Идея глобального исцеления (или исцеления планеты) логично вытекает из осознания того, что наше взаимодействие с окружающим миром зеркально отражает особенности и характер нашей внутренней энергии. Для успешного исцеления нам важно полностью осознать нашу причастность и взаимосвязь с жизнью в целом и начать проецировать положительную исцеляющую энергию на окружающий нас мир. Многие из нас удерживают энергию, замыкаясь на себе, и не знают, какой исцеляющей силой она обладает, если ее отдавать и делиться ею с другими. Исцеление – это непрерывный процесс. И если мы будем сидеть и ждать, пока нас «исцелят», чтобы потом начать делить свою любовь с другими, то мы можем никогда не дожждаться такой возможности.

На что я надеюсь для нашей страны

У меня нет готовых ответов на все вопросы, но я призываю и прошу вас, обладающих знаниями, опытом и возможностями, проявить себя и помочь исцелить вашу планету.

Мы старимся под грузом собственных забот. Но если каждый из нас сделает хоть что-то полезное для других, мы сможем добиться громадных изменений. Например, один зубной врач в Лос-Анджелесе начал бесплатно лечить бездомных. Он сказал так: «Если бы каждый лос-анджелесский дантист согласился поработать бесплатно один час в неделю, то все бездомные в городе получили бы медицинскую помощь».

Нас часто подавляет количество собственных проблем, но если бы каждый из нас смог уделить хоть чуточку времени вопросам, касающимся нас всех, то многие частные проблемы были бы разрешены. Многие старые люди находятся в том возрасте, когда им нечего терять. Им не грозит потерять работу или дом, так как их финансовое положение устойчиво и незыблемо. Они могут оказать помощь таким же старым, но неимущим людям. Я уверена, что многих старых состоятельных американцев можно было бы убедить пожертвовать часть своих денег бедным,

если бы мы нашли наглядный способ, как оказать им за это почет и выразить общественное признание.

Это правда, что многие наши нынешние проблемы были созданы теми богатыми старыми людьми моего поколения, которые в свое время возглавляли крупные компании и служили их алчным интересам. Они успели наглядно убедиться в последствиях, которые явились результатом эгоизма и страсти к наживе со стороны большого бизнеса и отдельных индивидуумов. Но сейчас эти люди могут сыграть более важную социальную роль. Они по-прежнему могут оставаться «крупными шишками», но выступая в ином качестве. Им ничего не стоит пожертвовать миллион-другой ради возрождения нашего общества.

Я глубоко верю в то, что мы сможем помолодеть, если каждый из нас примет участие в деле исцеления нашей страны. Мы можем «омолодиться». Я знаю, что такое возможно. Может быть, мы достигнем успеха в «омоложении» спустя три поколения, когда это станет нормальным и естественным явлением, но пионерами этого движения может стать нынешнее старшее поколение. О процессе омоложения пишут книги уже сейчас. Виржиния Эссен в своей работе «Новые клетки, новые тела, новые жизни» высказывает ряд оригинальных идей, о которых стоит подумать. Я знаю, что омоложение возможно; просто нужно найти способ, как его осуществлять.

Нынешние сорокалетние могут заранее подумать о том, какими они хотели бы видеть себя ближе к старости и как они хотят послужить обществу. Представители более младших поколений могут изменить свое отношение к старым людям и решить для себя, какими они хотят быть, когда достигнут этого возраста.

В школе детей всегда спрашивают: «Что ты хочешь делать, когда вырастешь?» Дети учатся строить планы на будущее. Нам следует задавать себе аналогичные вопросы и планировать собственную старость. Какими мы хотим быть, когда постареем? Я хочу быть одной из представительниц «Великолепной старости» и всеми силами помогать обществу. Мэгги Кюн, возглавляющая группу активисток «Серые пантеры», недавно сказала: «Я хочу умереть в аэропорту с портфелем в руке, успев закончить очередную мою работу».

Подумайте над такими вопросами: «Как вы можете послужить обществу? Что вы сделаете ради исцеления страны? Что вы хотите оставить в наследство своим внукам?» Эти важные вопросы мы должны задавать себе после двадцати, тридцати и сорока лет. Позднее, когда мы вступим в возраст 60–70 лет, перед нами по-прежнему будут неограниченные возможности. Кто-то недавно сказал мне: «Я поняла, что старею, когда мне перестали говорить, что впереди у меня целая жизнь».

Но у вас действительно впереди «целая жизнь». К чему вы еще собираетесь готовить себя – к «целой смерти»? Разумеется, нет! Сейчас самое время жить в полную силу, сознавать собственную ценность, гордиться званием «Великолепная старость».

Я глубоко уважаю всех тех, кто отваживается идти вперед и нести идеи, изложенные мной в этой книге. Конечно, на своем пути мы можем встретить сопротивление и некоторые трудности. Ну и пусть! Ведь мы – пожилые, и мы непобедимы!

Аффирмации для «великолепной старости»

Вы можете повторять эти аффирмации утром, когда просыпаетесь, и вечером перед сном.

Мои поздние драгоценные годы

Я с радостью провожаю каждый уходящий год. Мои знания расширяются, и я полагаюсь на свою мудрость. Я чувствую, как ангелы охраняют каждый мой шаг. Поздние годы моей жизни драгоценны для меня. Я знаю, как жить. Я знаю, как оставаться молодой и здоровой. Мой организм постоянно обновляется. Я полна жизненных сил, здоровья, энергии и оптимизма и останусь такой до последнего дня. Меня не тревожит мой возраст. Я создаю такие взаимоотношения, которые хочу иметь. Я создаю себе необходимое финансовое благополучие. Я знаю, как стать победителем. Мои поздние годы драгоценны для меня, и я становлюсь представительницей «Великолепной старости». Я, как могу, вношу свой вклад в жизнь. Я знаю, что со мной отныне и навсегда пребудут любовь, радость, покой и бесконечная мудрость.

И так оно и есть!

Глава 8

Смерть: переход нашей души

*Мы приходим на эту планету, чтобы усвоить
определенные уроки, а затем уходим дальше...*

Смерть – это естественная часть жизни

С тех пор как я начала вести работу с людьми, зараженными СПИДом, перед моими глазами прошли сотни смертей. Близкое общение с умирающими дало мне возможность по-другому подойти к пониманию смерти. Прежде я думала, что смерть – это страшное испытание. Теперь я знаю, что это нормальная естественная часть жизни. Я предпочитаю воспринимать смерть как «уход с этой планеты».

Я верю в то, что каждый из нас приходит на эту планету, чтобы узнать что-то свое. После того как мы усвоим положенные нам уроки, мы покидаем этот мир. Иногда урок жизни бывает кратким. Может быть, нам было необходимо испытать аборт, и мы даже не успели появиться на свет. Может быть, так было предрешиено между нашей душой и душами наших родителей, чтобы уроком любви и сочувствия стала детская смерть. Возможно, нам нужно было прожить только несколько дней или несколько месяцев и покинуть этот мир в младенческом возрасте.

Некоторые люди используют болезнь как способ покинуть эту планету. Они создают себе жизнь, которую им кажется невозможным исправить, и потому они предпочитают уйти сейчас и начать жизнь заново в другой раз. Некоторые выбирают себе уход при трагических обстоятельствах – это может быть автокатастрофа или крушение самолета.

Мы знаем конкретные случаи исцеления от самых страшных болезней, созданных человеком. И все-таки многие люди пользуются этим способом, когда настает их время уходить. Смерть от болезни является общепринятым способом ухода.

Я верю, что душа сама выбирает, когда и каким способом нам следует покинуть этот мир, и в любом случае это происходит в идеально соответствующем промежутке времени и пространства. Душа позволяет нам покинуть мир тем способом, который является для нас наилучшим в данное время. Когда мы смотрим на жизнь в более широкой перспективе, мы не в состоянии судить, какой способ ухода единственно возможен для нас.

Преодоление страха смерти

Я давно замечаю, что люди, склонные к гневу, обидчивости и горьким сожалениям, умирают наиболее мучительно. Их кончина чаще всего сопровождается борьбой, страхом и переживанием вины. Те же, кто смог обрести в себе внутреннюю гармонию и понять необходимость прощения и самопрощения, умирают спокойными и умиротворенными. С другой стороны, более всего страшатся приближения смерти те, кому с детства говорили о «геенне огненной».

Если вы испытываете страх перед уходом с этой планеты, я советую вам прочитать одну из книг, где показан опыт людей, побывавших на грани жизни и смерти. «Жизнь после жизни» д-ра Реймонда Моуди и «Спасенный светом» Дениона Бредли – обе эти книги вдохновенно и ярко описывают то, как близкое знакомство человека со смертью может полностью перевернуть его восприятие жизни, а также навсегда избавить от страха смерти.

Итак, мы уже говорили о том, как важно разобраться в наших убеждениях в отношении различных аспектов жизни. Не менее важно ясно представлять, какие мы себе выбираем убеждения о смерти. Многие религии запугивают нас ужасными картинами смерти и загробной жизни, пытаясь таким образом повлиять на наше поведение и заставить жить по установленным ими правилам. Я считаю, что крайне бессовестно говорить кому-либо, что ему предстоит вечно гореть в адском огне. Такого рода разговоры являются откровенным манипулированием чувствами людей. Не слушайте тех, кто торгует страхом.

Итак, я предлагаю вам составить еще один перечень под названием «Что я думаю о смерти». Перечислите все, что придет вам в голову. Ничего, если некоторые мысли покажутся вам глупыми: они существуют в вашем подсознании. Если у вас много идей отрицательного свойства, работайте над своими убеждениями, чтобы их изменить. Медитируйте, занимайтесь

самообразованием, читайте книги и учитесь создавать в себе положительные и полезные убеждения о жизни после смерти.

То, во что мы верим, становится нашей реальностью. Если вы верите в ад, то вы, возможно, попадете туда ненадолго, пока не опомнитесь и не измените свое сознание. Я действительно верю, что рай и ад являются состояниями нашего ума и мы можем испытать и то и другое, живя здесь, на Земле.

Страх смерти мешает жить. Пока мы не примиримся с мыслью о смерти, мы не сможем по-настоящему начать жить.

Время жить и время умирать

В жизни каждого человека наступает момент, когда он (или она) должен сейчас принять факт собственной смерти. Я думаю, что нам необходимо спокойно относиться к тому, когда именно мы умрем. Мы хотим научиться принимать смерть, позволить себе пройти через этот новый для нас опыт, ощущая вместо страха душевный покой и интерес к неизведанному.

Обычно люди резко отрицательно относятся к самоубийцам, и мои взгляды на этот вопрос не раз подвергались критике. Я считаю, что очень глупо лишать себя жизни по причине любовной неудачи, банкротства или какой-нибудь еще жизненной коллизии. Мы упускаем возможность научиться чему-то и духовно вырасти. И если мы отказываемся получить свой урок в этот раз, в будущей жизни мы столкнемся с этой проблемой снова.

Вспомните, сколько раз вы попадали в беду и не знали, как из нее выбраться. И тем не менее вы сумели это сделать и продолжать жить дальше. Вы нашли какое-то решение. А что, если бы вы тогда покончили с собой? Только посмотрите, сколько прекрасного в жизни вы бы упустили.

Но есть и другая сторона вопроса. В жизни некоторых людей наступает период страданий от сильной бессмысленной физической боли, которую невозможно облегчить. Они так глубоко погружаются в свою мучительную болезнь, что после какого-то момента они уже бесповоротно обречены на смерть. Я много раз видела, как это происходит во время болезни, которая называется СПИДом. Разве я имею право осудить человека за то, что в этих обстоятельствах он решает покончить с собой? Я считаю, что д-р Джек Кеворкян, которого называют «Доктор смерть», глубоко сочувствует безнадежно больным людям и помогает им достойно окончить свою жизнь.

Далее я привожу строки, написанные мною для моего близкого друга, умиравшего в полном сознании. В тот момент мои слова были для него большим утешением. Много раз днем и ночью он «принимал позу максимального спокойствия». Я также прибегала к этим словам, общаясь со многими другими умирающими...

Мы всегда в безопасности

Думая о собственной кончине, я часто представляю ее как

Конец пьесы

Я также воспринимаю жизнь

Как кино

Туннель любви

Я помню последние слова моего друга ко мне: «Мы уже прощаемся?» И я ответила: «В этой жизни – да».

Вот некоторые мои мысли по поводу смерти и угасания. Теперь сформулируйте собственные мысли. Главное, чтобы они приносили утешение и говорили о любви.

Суть жизни всегда с нами

Я с легкостью освобождаюсь от прошлого и полностью доверяюсь жизни. Я закрываю дверь перед прошлой болью и обидами и прощаю всех, включая себя. Я вижу перед собой бурный поток. Я беру весь свой прошлый опыт, все старые обиды и разочарования, опускаю их в воду и смотрю, как они начинают растворяться и уплывать вниз по течению, пока окончательно не исчезнут из виду. Я свободна, и все, кто был в моем прошлом, тоже свободны. Я готова идти вперед к новым приключениям, которые ждут меня. Время, отпущенное на жизнь, приходит и уходит, но я остаюсь вечно. Я жива и полна сил независимо от того, в каком измерении я существую и что со мной происходит. Меня окружает Любовь, отныне и навсегда.

И это именно так!

Письма к Луизе

Предисловие от автора

В этой книге собраны письма людей со всего мира, которые я получала и на которые отвечала на протяжении многих лет. Эти письма выражают глубокую озабоченность многими сторонами жизни. Почти все, кто писал мне, каким-либо образом хотели изменить себя и мир, в котором они живут. Я пыталась в своих ответах помочь этим людям достичь их цели. В своем роде я – опора на пути человека к открытию самого себя. Обучая людей любить себя, я создаю пространство, где они смогут узнать, насколько они прекрасны.

Ничего другого я не делаю. Я не целитель, я лишь человек, который поддерживает людей. Я помогаю им открыть в себе свой собственный потенциал, разум и силы, а также преодолеть все преграды и барьеры на своем пути, чтобы они смогли любить себя, невзирая ни на какие обстоятельства.

Возможно, вы увидите некоторые черты собственной личности на этих страницах. Я убеждена в том, что, читая об испытаниях и стремлениях других людей, мы можем иным образом понять себя и свои собственные проблемы. Иногда мы можем использовать то, что узнаем от других, чтобы изменить свою жизнь. Я надеюсь, эта книга позволит вам осознать, что вы тоже имеете внутренние силы, чтобы измениться и самостоятельно найти решения, – то есть искать ответы, которые находятся «внутри вас».

Среди способов решить эти ваши проблемы большое значение имеют следующие: аффирмация (установка или самоподкрепление. – *Прим. ред.*), работа с зеркалом, визуализация (образное представление).

Тем из вас, кто еще не знает, какое благо заключено в положительных аффирмациях, я хотела бы объяснить, что это такое. Аффирмации – это все, что вы говорите или думаете. Многие из этого носят отрицательный характер и не создают для нас положительного опыта. Мы понимаем, как не надо делать, но не готовы понять, как надо делать. Нам необходимо перестроить свое мышление и речь на основе положительных стереотипов, если мы хотим изменить свои жизни.

Когда мы говорим об аффирмации, мы имеем в виду, что мы делаем положительное утверждение о том, что именно мы хотим изменить в нашей жизни. Мы слишком часто говорим: «Я не хочу этого в своей жизни», но мы забываем четко сформулировать, к чему именно мы стремимся. Если мы говорим: «Я больше не хочу быть больным», то это не дает нашему телу четкого представления о том здоровье, которое мы хотели бы получить. И если мы скажем: «Я терпеть не могу эту работу», то от этого у нас не появится великолепная новая должность. Для того чтобы создать новую реальность, которую мы хотим, нам нужно четко заявить о своих желаниях.

Делать аффирмации – это все равно, что бросать семя в землю. Сначала семена прорастают, потом выпускают корни, а затем пробиваются на поверхность земли. На то, чтобы из семени выросло зрелое дерево, требуется время. Также и с аффирмациями: между первым объявлением и конечным воплощением вашего желания проходит некоторое время. Будьте терпеливы.

Еще одним ценным способом наладить жизнь является работа с зеркалом. Зеркала отражают чувства, которые мы испытываем к самим себе. Они четко показывают нам области, в которых необходимо произвести изменения, если мы хотим жить радостной жизнью, приносящей удовлетворение. Наиболее эффективный способ делать аффирмации – это смотреть в зеркало и произносить такие утверждения громко. Я прошу людей смотреть себе в глаза и говорить что-либо положительное каждый раз, когда они проходят мимо зеркала. Они немедленно осознают наличие сопротивления, и это помогает им преодолеть его быстрее.

Образное представление – это процесс использования воображения для достижения желаемого результата. Проще говоря, вы представляете то, что должно случиться, прежде чем это произойдет на самом деле. Например, если вы мечтаете о новом жилье, нарисуйте в своем воображении желаемый дом или помещение как можно подробнее. Затем представьте, что это уже

реальность. Подумайте и признайте, что вы заслужили это. Представьте настолько ясно, насколько это возможно, как вы занимаетесь повседневными заботами в новом доме, учитывая, что не существует неправильных способов визуализации. Регулярно практикуйтесь в образном представлении, обращаясь к Высшему Разуму, прося о его высшем благе.

Положительные аффирмации, соединенные с образным представлением, являют собой очень мощный инструмент.

Помните, что посредством аффирмаций, работы с зеркалом и визуализации мы можем прийти к осознанию того, что ответы действительно находятся внутри нас.

Я расположила письма по категориям, например болезненные пристрастия, взаимоотношения, семейные проблемы, смерть или другое горе, страхи и т. д. Каждая категория – это отдельный раздел, и всего их двадцать. Каждый раздел начинается с медитации и заканчивается аффирмацией, для того чтобы вы могли обрести свою внутреннюю силу.

Глава 1

Жестокое обращение

Прошлое не имеет власти надо мной, потому что я готова к познанию и изменению. Я рассматриваю прошлое как нечто неизбежное, что ведет меня в сегодня. Я готова начать прямо сейчас на этом самом месте приводить в порядок «комнаты своего умственного дома». Я знаю, что неважно, где я начну, но сейчас я начинаю с самых маленьких и простых комнат, и таким способом я быстро увижу результаты. Я закрываю дверь для старых обид и лицемерного непростения. Я мысленно представляю бурный водный поток, я беру старые переживания, приносящие боль, бросаю их в воду и вижу, как они начинают растворяться и медленно уплывать вниз по течению, пока вовсе не исчезнут. У меня есть силы начать. Теперь я свободна, чтобы творить снова.

Многие из нас происходят из неблагополучных семей. Мы переносим множество отрицательных эмоций на самих себя и на наше отношение к жизни. В нашем детстве, возможно, было много жестокого обращения, и, может быть, оно перешло в нашу взрослую жизнь. Когда мы рано знакомимся со страхом и жестокостью, мы часто продолжаем воспроизводить эти впечатления по мере нашего взросления. Возможно, мы бываем строги к себе, объясняя недостаток любви и привязанности тем, что мы плохие и заслуживаем такого обращения.

Мы должны осознать, что у нас есть силы изменить все это. Все события, которые мы пережили в нашей жизни до настоящего момента, были созданы нашими прошлыми мыслями и убеждениями. Но нам нет необходимости оглядываться на нашу жизнь со стыдом. Мы хотим смотреть на свое прошлое, как на богатую и наполненную жизнь. И нет причин для самобичевания из-за того, что в прошлом у нас не получилось лучше. Мы старались как могли. Мы часто попадали в сложные ситуации. Мы можем оставить прошлое с любовью и быть благодарны ему за то, что оно привело нас к этому новому знанию.

Прошлое существует только в нашем сознании, и оно такое, каким мы его видим. Но мы живем лишь в данное мгновение. Именно в этот момент мы чувствуем. Именно в этот момент мы переживаем. То, что мы делаем прямо сейчас, ложится в основу нашего «завтра». Так что именно в этот момент надо принимать решение. Мы не можем делать что-то завтра и не можем делать вчера. Мы можем делать это только сегодня. Важно то, что мы выбираем, чтобы думать, верить и говорить прямо сейчас.

Когда мы учимся любить себя и верить в наши большие возможности, мы становимся созидателями вместе с Бесконечным Духом мира любви. Наша любовь к нам самим выводит нас из состояния жертвы и делает победителями. Наша любовь к нам самим притягивает к нам чудесные впечатления.

Следующие письма затрагивают тему жестокости.

Дорогая моя!

Со многими из нас плохо обращались в детстве, и мы выросли с негативным взглядом на жизнь (со мной тоже жестоко обращались). Мы часто боимся проявлять добрые чувства к себе, потому что это абсолютно незнакомая область. Я знаю, что у людей, которых били и с которыми

жестоко обращались, накопилось много страха и обиды. У них обычно низкая самооценка, и они чувствуют себя ущербными. В результате мы совершаем в жизни какие-то поступки, мало или совсем не понимая их корней.

Настало время простить самих себя. Величайший Разум Вселенной, я полагаю, что это Бог, уже простил Вас – теперь Ваша очередь. Мы все хороши в глазах Бога. Вы можете прекратить самобичевание или Вы можете продолжать чувствовать себя жертвой обстоятельств. Скажите прямо сейчас: «Я отторгаю от себя события прошлого. Я достойна умиротворения в своем сознании и нормальных взаимоотношений. Я создаю любовь в своей жизни каждый день». Говорите себе «я отторгаю» каждый раз, когда чувствуете боль и вину. И дальше говорите себе: «Я все время исцеляюсь».

Если у Вас войдет в привычку говорить это себе каждый раз, когда Вы не сможете посмотреть кому-то в глаза, или когда Вы не сможете сказать, что любите себя, или когда почувствуете себя «плохой», или когда не будете чувствовать себя любимой, или когда Вас не будут признавать такой замечательной, какой Вы на самом деле являетесь, Вы увидите значительные перемены в своей самооценке.

Помните, однако, что Вы должны быть последовательной в этой работе, чтобы подсознательно возвращаться к этим новым установкам. Начало может показаться нелегким (Вы уже в этом немного убедились). Это нормально. Это просто страх, что Вы не защитите себя. Возможно, пройдет какое-то время, прежде чем Вы вновь поверите в себя.

Дорогая моя!

Отказаться от родителей на время, возможно, то, что Вам и следует сделать. Кажется, единственный способ, которым они могут искупить свою вину, – это быть отвергнутыми. Вы в этом мире не для того, чтобы исцелить их, а чтобы исцелиться самой. Вы можете время от времени давать им о себе знать.

Начинать Ваше исцеление, я думаю, было бы правильным с написания Вашим родителям письма – выплесните в нем все из глубины своей души. Закончите его словами: «Для меня настало время исцелиться и научиться любить себя». Затем сожгите его и представьте, как все возмущение и боль уходит с ним.

Однако только этого далеко не достаточно, чтобы заставить боль уйти. Можно обратиться к своему врачу. Многие социальные программы рассчитаны на помощь во многих областях, даже если алкоголизм не был главной причиной жестокости. Помощь можно найти практически рядом с Вами. Обратитесь за ней и знайте, что Вселенная готова помочь, как только Вы ее об этом попросите. Скажите твердо:

«Я готова к исцелению. Я готова прощать».

Дорогая моя!

Конечно, все это выше Ваших сил. Ради всего святого, бросьте все и возьмите отпуск! Сбегите от них всех, пока не сделаете выбор, не определите, что для Вас важнее. Это Ваша жизнь. Никто не может оскорблять или эксплуатировать Вас без Вашего согласия. Где та любовь, которую Вы однажды ощутили к себе?

Все положительные изменения начинаются в сознании. Меня тоже учили в детстве следовать на два шага позади мужчины, поднимать глаза и униженно спрашивать: «Что мне думать и что мне делать?» Меня приучили воспринимать жестокость как норму. Много времени прошло, прежде чем я осознала, что такое поведение не было нормальным и женщина этого не заслуживает. По мере того как я постепенно начала менять систему своих убеждений, менять свое сознание, у меня появилось чувство самоценности и самоуважения. Когда я все это сделала, мой мир изменился.

Ваш мир тоже может измениться. Посоветуйтесь с кем-нибудь. Проконсультируйтесь по телефону, позвоните в центр психологической помощи или на ближайший горячий телефон. Скажите себе: «Я сейчас создаю мир любви в своем сознании».

Дорогая моя!

В основе Вашей боли лежит глубокое нежелание простить. Я понимаю, что Ваше детство было трудным; однако для Вас продолжать испытывать боль равносильно самоуничтожению. Дверь к сердцу открывается внутрь, и Вы не сможете любить себя, пока Вы не захотите этого. Вы обладаете великой внутренней силой. Вы доказали это тем, как сильно Вы сопротивлялись своему врачу. Ваш отец жестоко обошелся с Вашим детским «я», и сейчас Вы продолжаете переживать прошлую жестокость.

Вы проходите терапию уже в течение трех лет, поэтому Вы знаете, что происходит. Пришло время использовать упражнения и озарения, чтобы вылечить Ваше детское «я». Ни один врач не сможет проникнуть в процесс излечения. Работайте с установкой «Я готова простить и сделать себя свободной» по меньшей мере месяц. Говорите это не менее пятидесяти раз в день. Вы сильная, Вы сможете излечиться.

Дорогая моя!

Вы никому не должны позволять жестоко обходиться с собой. Мы, женщины, терпим жестокость из поколения в поколение, потому что в нас укоренилось мнение, что мы граждане второго сорта. Меня приучили верить, что для мужчины быть жестоким является нормой. Это длилось до тех пор, пока я не воспитала в себе чувство собственного достоинства и не поняла, что жестокие мужчины меня больше не привлекают. Женщинам пора найти свое собственное внутреннее чувство самоценности и самоуважения. Если мы это сделаем, то больше не позволим жестоко обращаться с нами и унижать себя.

Для того чтобы стойко выдержать все невзгоды, может оказаться также необходимым избегать нежелательных ситуаций. Уйдите на время из дому! Вы еще достаточно молоды. Мне семьдесят один, и я даже не чувствую себя пожилой. Так что у Вас еще вся жизнь впереди! Думайте так! Почти в каждом городе существуют центры для женщин, пострадавших от насилия. Сходите туда и обратитесь за помощью. Если Ваш муж не хочет лечиться, Вы можете обратиться в службу доверия, чтобы узнать, как позаботиться о себе.

Помните: это первый день всей Вашей остальной жизни. Максимально используйте этот шанс. Так будет лучше для Вас обоих. Скажите себе: «Я заслуживаю любовь и защиту, и я дам это себе».

Аффирмации для преодоления жестокости

Глава 2

Вредные привычки

Сильная зависимость от какого-либо внешнего фактора является вредной привычкой. Я могу пристраститься к наркотикам и алкоголю, сексу и табаку, и я могу также привыкнуть оскорблять людей, привыкнуть к тому, что болею, имею долги, являюсь жертвой, к тому, что меня презирают. Тем не менее я могу преодолеть все это. Склонность к пагубным привычкам – это отдача всех своих сил какой-либо вещи или привычке. Я всегда могу вернуть свои силы. Настал момент, когда я забираю свои силы назад! Я решила выработать положительную привычку думать о том, что жизнь полностью моя. Я готова простить себя и двигаться вперед. Мой дух бесконечен, он всегда присутствует во мне. Я расслабляюсь и освобождаюсь, и с каждым вздохом я избавляюсь от старых и вредных привычек и обретаю только положительные.

Одним из основных средств маскировки наших страхов являются вредные пристрастия. С их помощью подавляются эмоции таким образом, что мы ничего не ощущаем. Однако существует множество различных пристрастий помимо наркотиков или других химических веществ. Среди них такие, которые я называю шаблонными пристрастиями – поведенческие шаблоны, которые мы принимаем, чтобы отгородиться от нашего присутствия в жизни.

Для некоторых людей это пристрастие к еде или психотропным веществам. Может проявляться генетическая склонность к алкоголизму, однако выбор человек делает всегда сам. Очень часто, когда мы говорим о чем-то наследственном, на самом деле это представляет собой восприятие от родителей способов преодоления страха в раннем детстве.

Для других это эмоциональные пристрастия. Можно пристраститься находить промахи людей. Неважно, что происходит, но всегда находится кто-то, кого можно в чем-то обвинить. «Это

их вина. Это они мне так устроили». Может быть, вы любите накапливать долги. А многие из вас пристрастились быть в должниках, и вы делаете все, чтобы по уши увязнуть в долгах. И неважно, сколько денег находится в вашем распоряжении.

Можно пристраститься быть отвергаемым всеми. Везде, где вы появляетесь, вы привлекаете людей, которые вас отвергают. Однако неприятие со стороны есть отражение вашего собственного неприятия. Если вы не отвергаете себя, никто вас отвергать не будет, или, если будут, на вас это не подействует. Спросите себя: «Что я не принимаю в себе?»

Достаточно много людей имеют страсть к болезням. Они всегда подхватывают что-то или боятся заболеть. Создается впечатление, что они пытаются попасть на конкурс «Болезнь месяца».

Если вы хотите к чему-нибудь пристраститься, то почему бы вам не пристраститься к любви к самим себе? Вы можете приучиться к правильным установкам или делать что-то, что поддерживает вас.

Пристрастия появляются, потому что мы не знаем, как любить себя. Мы боимся изучать себя и вместо этого используем вредные привычки, чтобы уйти от понимания себя.

Если мы сможем изменить наши представления о себе, то сможем перестать убегать от себя, станем учиться любить самих себя и найдем силы внутри себя.

Следующие письма относятся к теме пагубных привычек.

Дорогой друг!

Во-первых, позвольте мне сказать, что я тоже курила много лет. Я начала в пятнадцать лет, чтобы выглядеть вызывающе и казаться взрослой. Отвыкание от сигарет длилось долгое время. Курящие люди обычно не знают, что пахнут как грязная пепельница. Поэтому первым делом утром перед уходом на работу я вдыхала запах пепельницы, чтобы прочувствовать, какой запах я издавала и что это значило для других. В конце концов мне повезло. Мне пришлось месяц посещать семинары, где никто не курил, и я тоже. Когда я приехала домой, я выкурила полсигареты, и мне стало плохо.

Я с чувством благодарности легла спать и с тех пор не выкурила ни одной сигареты.

Я представляю, насколько трудно Вам было отказаться от алкоголя и наркотиков, теперь Ваша жизнь улучшилась. Она станет еще лучше, если Вы бросите курить. Теперь решение за Вами. Вы сделаете его в свое время, но, возможно, Вы продолжите курить, пока не покинете этот мир. Я не считаю, что здесь что-то правильно или неправильно, ведь это Вам решать. Это Ваша жизнь, и я не могу Вам указывать, что делать. Однако противники курения знают, что пассивное курение вредно для некурящих, и они не хотят вдыхать табачный дым.

Давайте вместе осознаем это и совершим аффирмацию, для того чтобы, если Вы решитесь бросить курить, это далось бы легко и без труда. Нет ничего постоянного в жизни. Курение вошло в Вашу жизнь в свое время и так же в свое время уйдет. Хорошей установкой для Вас будет следующая: *«Я в гармонии со своей жизнью и с другими людьми. Все хорошо»*.

Дорогая моя!

Я чувствую Ваше неверие в себя. Булимия часто связана с ненавистью к себе. Возникает чувство, будто Вы отвергаете самое себя и что никому другому Вы тоже не нужны. Людям, страдающим булимией, часто кажется, что их никогда не полюбят такими, какие они есть.

Хотя это может показаться трудным, но забудьте о том, что Вам нужно контролировать вес, о рационе питания и о том, как Вы выглядите в данный момент. То, что действует в Вас, есть часть механизма самоотрицания. Снова и снова повторяйте перед зеркалом: «Я тебя люблю. Я очень тебя люблю». Вы знаете, что внутри Вы прекрасны, что Вы – божественное создание, и не имеет значения, сколько Вы весите.

Вы говорите, что безуспешно приняли участие в ряде программ и групп. Двенадцатиступенчатая программа великолепна, и не нужно бояться усилий, которые от Вас потребуются. Но эта работа должна быть непрерывной, иначе она будет неэффективной. Когда Вы остаетесь одна, Вы представляете себе жизнь такой в точности, какую Вы бы хотели? Вы сидите наедине с собой, чтобы успокоиться и поразмышлять? Вы постоянно выполняете положительные

аффирмации? Хорошей аффирмацией может быть следующая: *«Я принимаю свою собственную любовь и получаю удовольствие и наслаждение оттого, что я это я»*.

Я думаю, что чудесное исцеление, которого Вы ищете, нельзя будет найти ни в одной программе, пока Вы не будете готовы признать, что решение Ваших трудностей находится внутри Вас. Работайте перед зеркалом и начинайте познавать себя. Если Вы по-настоящему начнете ценить себя, то постоянно будут происходить маленькие чудеса.

Дорогой друг!

Как хорошо, что Вы обратились за помощью. Просите и обретете. Относитесь к себе с любовью, знайте, что отрицательный стереотип может быть разрушен, если Вы согласны работать над этим. Вы достойны любить и быть любимым. В наше время СПИДа (я не сторонница умалять его значение) будьте особенно осторожны как по отношению к себе, так и по отношению к своим партнерам. Аффирмацией, способной излечить, могла бы стать для Вас следующая: *«Я излечен и являюсь цельной натурой»*.

Дорогая моя!

Понимаю, насколько это Вам неприятно, но я рада, что Вы осознаете, что проблемы эти не Ваши. Мы всегда желаем всего лучшего для наших родителей, и нам тяжело видеть общую картину. Мы не всегда можем знать, какие переживания должны иметь место в душе человека. Но мы знаем, что все наши переживания в жизни имеют цену. То, что испытывают Ваши родители, имеет ценность для их душевного мира. Наши родители – наши первые учителя, и часто они дают нам уроки того, как не надо себя вести. Радуйтесь, что у Вас был период близости с ними протяженностью в десять лет, и не забывайте об этом. Любите их и знайте, что они в любое время могут воспользоваться своим собственным разумом.

Любите себя, будьте добры к своему детскому «я» и повторяйте: *«Я в гармонии со своей жизнью во всех ее проявлениях»*.

Дорогая моя!

МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, несмотря на то что знаем, что было бы для них лучше. У Вашего мужа никогда не было от Вас тайн. Вы знали о его привычках прежде, чем вышли за него замуж. Когда Вы настаиваете на том, чтобы он бросил курить, то заставляете его сопротивляться сильнее. Если Вы превратите ваши отношения в войну, то только проиграете. Это может разрушить брак. Вы хотите зайти так далеко? Я бы посоветовала Вам поработать над собой, вместо того чтобы пытаться изменить его.

Важно, чтобы Вы чувствовали себя в гармонии с самой собой, а это зависит от Ваших мыслей. Когда Вы размышляете наедине с собой, используйте аффирмации, нацеленные на такую семейную жизнь, какую Вы хотели бы иметь в действительности. Следите за тем, чтобы Ваши аффирмации говорили только о том, чего Вы желаете, а не о том, чего Вы не желаете. Неправильно: «Я не хочу, чтобы мой муж курил», но верно: «Я хочу, чтобы нам обоим было очень уютно в нашем браке». Поройтесь в своих мыслях и найдите те, которые позволяют Вам обоим чувствовать себя гармонично. Вспомните все хорошее, что было в Вашем браке. Любите себя. Цените Вашу жизнь. Позвольте Вселенной наполнить Вас счастьем и наслаждением. Повторяйте: *«У меня прекрасная семья, и мы оба счастливы и свободны!»*

Аффирмации для преодоления вредных пристрастий

Глава 3

Возраст

В бесконечности жизни, в которой я нахожусь, все прекрасно, цельно и совершенно. Я больше не желаю верить в возрастные ограничения, которые вызваны старением. Меня радует каждый последующий год моей жизни. Мой багаж знаний растет, и я набираюсь мудрости. Прожитые мною годы – это мое богатство, и я знаю, как сохранить себя молодым и здоровым. Мое тело постоянно обновляется. Я полон жизни, весел, здоров и бодр и с пользой провожу каждый день. Теперь я желаю жить с таким пониманием. Я в мире со своим возрастом.

Из поколения в поколение мы позволяем числам, которые соответствуют прожитым на этой планете годам, диктовать нам, как себя чувствовать, как выглядеть и как вести себя. Как это

бывает и в других областях жизни, ожидания, которые мы сознательно принимаем и в которые верим, становятся для нас реальностью. Настало время изменить наше представление о возрасте. Когда я оглядываюсь вокруг и вижу слабых, больных, испуганных пожилых людей, я говорю себе: «Так быть не должно». Многие из нас поняли, что, изменяя свой образ мышления, мы можем изменить нашу жизнь. Поэтому, я думаю, мы можем превратить возраст в положительный, полный жизни и здоровья опыт.

Я вижу столько страха у пожилых людей – страха перемен, бедности, болезней, угасания, одиночества и более всего страха смерти! Я искренне верю, что все эти страхи излишни. Это нам просто внушили. Нас запрограммировали на это. Это всего лишь шаблон мышления, и его можно изменить. Негативное мышление превалирует среди большого числа людей в пожилом возрасте, и в результате они живут с чувством неудовлетворения. Решающее значение имеет то, что мы всегда помним: о чем мы говорим или думаем, становится нашим личным опытом. И поскольку это так, мы будем обращать внимание на образ нашего мышления и речь, и в результате мы сможем сформировать нашу жизнь в соответствии с нашими мечтами.

Многие из нас приближаются к преклонному возрасту, и настает время посмотреть на жизнь по-другому. Мы не обязаны проводить наши поздние годы так, как это делали наши родители. Мы можем создать новый образ жизни. Мы можем изменить все правила. Когда мы движемся в наше будущее, зная и используя наше внутреннее богатство, то впереди нас ожидает только лучшее. Мы можем знать и утверждать, что все, что с нами случается, происходит ради нашего высшего блага и высшего наслаждения, и искренне полагать, что иначе быть не может.

Вместо того чтобы стареть, сдаваться и умирать, давайте обогатим нашу жизнь. У нас есть время, знания и мудрость, чтобы выйти в мир с любовью и силой. Мы должны по-другому смотреть на связь поколений внутри нашего общества, иначе решать вопросы пенсий, страхования и здравоохранения. Мы можем жить долго, быть здоровыми, любящими, богатыми, мудрыми и счастливыми. Нам всем пора в максимальной степени реализовать себя и в пожилом возрасте!

Следующие письма относятся к вопросам старения и заботы о пожилых людях.

Дорогой друг!

Я одобряю Вашу заботу о своей жизни и Ваше стремление получать большую радость, гармонию и понимание. Потеря супруги после стольких лет совместной жизни – это тяжелое потрясение.

Для Вас очень важно найти цель в жизни, чтобы каждый день Вы могли с нетерпением ждать чего-то, что вело бы Вас к этой цели. Вашей целью может быть просто укрепление существующих отношений. Есть ли у Вас дети и внуки? Что Вас интересовало в предыдущие годы? И конечно, я выступаю за излечение страданий прошлого. Пусть уйдут все обиды, позволим любви наполнить нас. Я верю, что мы просто должны выразить любовь, которая у нас внутри.

Многие люди страдают от чувства вины и думают, что совершили настолько плохой поступок, что никогда о нем не расскажут. Однако удерживание вины внутри не дает нам чувствовать ту любовь, которая нам нужна, как к себе, так и к другим. Я советую Вам найти кого-то, чтобы рассказать об этом. Важно, чтобы Вы освободились от своего чувства вины.

Поскольку проблемы с левой стороной тела обычно возникают у женщин, а с правой стороной – у мужчин, то задаюсь вопросом: какая женщина Вам необходима, чтобы простить, или какое женское существо может способствовать прощению, в котором Вы нуждаетесь? Проблемы с зубами часто говорят о нерешительности. Ваша речь – это путь самовыражения. Что же Вам так трудно выразить? Возможно, это именно то, о чем Вы жалеете.

Вынуждена Вас огорчить, но я больше не веду обучающих курсов. Моя работа идет в другом направлении, она включает написание книг, чтение лекций, уход за садом и заботу о себе самой. Однако есть много прекрасных учителей вокруг, готовых помочь так же хорошо, как и я.

Знайте, что Вы очень необычный человек и что Вы имеете право на многие радости в этой жизни. Будьте добры и внимательны к себе по мере продвижения по пути к излечению. Повторяйте: *«Я открыт и готов к следующим шагам в жизни»*.

Дорогая моя!

Образ жизни, при котором питание осуществляется по «стандартной американской диете» с повышенным содержанием сахара, соли и жира, использование медицинских препаратов при каждом небольшом недомогании, негативный взгляд на жизнь и вера в то, что становиться старше – значит становиться больным, создают таких людей, каких Вы описываете. Есть люди, которые чувствуют себя жертвами в этой жизни. Работая в области медицины, Вы не встретите много действительно здоровых пожилых людей. Настала пора полностью исправить образ видения нашей старости. Мы не обязаны жить так, как жили наши родители. Настало время изменить правила и старые представления. Вы и я можем создать новый образ жизни. Мы обе можем смеяться и танцевать до наших последних дней, и таким образом может жить кто-то еще, кто захочет присоединиться к нам.

Когда люди, которые меня окружают, настроены негативно, я говорю себе: «Может, это и правда для вас, но не для меня». Возможно, для Вас было бы более полезным работать в области холистической медицины, где Вы могли бы встретить тех, кто действительно активно добивается здоровья. Я хотела бы, чтобы кто-то создал дом престарелых, который включал бы в себя общий центр холистической медицины. В дополнение к традиционным докторам и медсестрам там могли бы быть хиропрактика, иглоукалывание, гомеопатия, традиционная китайская медицина, диетическое питание, траволечение, массаж, йога, оздоровительный клуб и т. д. Это было бы местом, где каждый мог бы надеяться на здоровые, беззаботные преклонные годы. Я уверена, что в такое заведение записывались бы, ожидая очереди. Эту практику в последнее время часто используют в так называемых спа.

Используйте аффирмацию: *«Я окружен здоровыми и счастливыми людьми»*. Затем будьте готовы увидеть, как Вселенная ясно Вам это продемонстрирует.

Дорогая моя!

Когда мы находимся в состоянии, которое, кажется, невозможно вынести, полезно прекратить концентрироваться на негативном. Мы не можем найти подходящее решение, если мы видим только ограничения. Сделайте глубокий вдох. Расслабьте плечи, лицо и мышцы головы. Обратите ситуацию к Вселенной. Повторите себе несколько раз: *«Все хорошо. Все работает на наше наивысшее благо. Из этой ситуации исходит только добрая воля. У нас все благополучно!»*

Сконцентрируйтесь на том, что Вы могли бы представить себе в качестве идеального решения. Какова же идеальная ситуация? Изложите Ваши стремления на бумаге. Сосредоточьтесь на этой картине. Поделитесь ею с Вашей дочерью. Постоянно совершайте вместе с ней аффирмации. Затем расслабляйтесь и позвольте Вселенной показать их действие. Вы и Ваша дочь обнаружите, насколько Вы сильны.

Дорогая моя!

Бог сотворил нас удивительными и замечательными созданиями с богатой полноценной жизнью. Мы для того и предназначены, чтобы прожить каждый возрастной период, потому что каждый период имеет свои особенные переживания. С рождения и до преклонных лет в наших силах жить в радости или делать себя несчастными.

Пожалуйста, не поддавайтесь на представления, бытующие в наши дни в обществе, которые говорят о том, что молодость – это единственное, для чего можно жить. Если Вы делаете это, Вы лишаете себя счастья. Каждый год прекрасен. Была ли Ваша молодость и красота столь потрясающей, что Вы не создали никаких других ценностей в Вашей жизни? Кто сказал Вам, что внешность – единственное, что имеет значение? Вы думаете, что никто никогда не полюбит Вас снова? Вам бы действительно хотелось скорее умереть, чем состариться?

Беспокойство только способствует тому, что мы быстрее стареем. Плачевно, что средства массовой информации буквально помешаны на молодости и красоте. Пока мы молоды, мало кто из нас соответствует современным стандартам красоты. Мы должны прекратить подобное давление на самих себя. Используйте аффирмацию: *«Чем больше я себя люблю, тем моложе я выгляжу»*.

Учитесь любить себя прямо сейчас. Предложите свою помощь людям, которые действительно испытывают трудности. У Вас так много того, в чем они нуждаются и что Вы могли бы им предложить. Наслаждайтесь ритмом и течением жизни.

Дорогой друг!

Только то, что некая мысль укоренилась в Вас, не делает ее истинной. Помните, когда-то мы верили в то, что Земля плоская. Что действительно нужно изменить, так это общественное представление о том, что ухудшение нашего здоровья как следствие старости «нормально». Мы не должны верить в это. Мы, как общество, должны идти за пределы наших ограничений. Наше тело не должно изнашиваться, оно постоянно обновляет себя.

На Вашем месте я бы поискала другого доктора. Возможно, Вы решите попробовать обратиться к холистическому врачу. Вы знаете, что пища, которую мы едим, влияет на наше состояние? Если Вы будете покупать здоровую пищу в специализированных магазинах, читать определенные книги по питанию, у Вас появятся хорошие источники расширения Ваших знаний о здоровье и лечении.

Бог дает нам именно то, во что мы верим по своему выбору. Если мы верим в пользу ограничений, то мы ее получим. Хорошей аффирмацией для Вас может стать следующая: *«Я готов расти в своем понимании, и я становлюсь моложе с каждым днем».*

Дорогая моя!

Пожалуйста, осознайте, что поведение Вашей матери не связано с Вами. Навязчивый невроз всегда заполняет некую потребность. Если мы понимаем эти потребности близких нам людей, то можем лучше помочь им.

Необходимость держать ситуацию под контролем всегда сопровождается страхом. Признаки страха обычно впервые проявляются в детстве, потому что это время, когда мы ощущаем отсутствие контроля над нашей жизнью и нашим окружением. Для большинства из нас старость – это время, когда мы чувствуем себя такими же незащищенными, как и в детстве. Воспоминание о том, каково чувствовать себя незащищенными и боязливыми, может помочь нам дать нашим пожилым родителям нежную любовь и поддержку.

Помогите Вашей матери чувствовать себя в безопасности, насколько она это позволит. Если Вы сначала поймете, чего она хочет и что помогает ей чувствовать себя спокойно, возможно, у Вас получится быть с ней рядом.

Может быть, Ваша мать не захочет впустить Вас в дом. Такой печальный поворот может оказаться необходимым для осознания того, что пора перестать чувствовать себя ответственным. Поиск поддержки в этом процессе очень важен. Вы не одна. Многие люди сталкиваются с этим тонким моментом проявления любви, поддержки и сохранения чувства достоинства в отношениях со стареющими родителями.

По этому вопросу Юджинией Андерсон-Эллис написана книга «Пожилые родители и мы». Повторяйте: *«Моя мать и я движемся мимо ограничений к свободе. Мы свободны, чтобы стать теми, кем можем!»*

Аффирмации для облегчения процесса старения

Глава 4

Карьера

Я знаю, что от мыслей, рождающихся в моей голове, всегда зависит мое рабочее состояние, поэтому я целенаправленно выбираю свои мысли. Мои мысли положительны и поддерживают меня. Я выбираю мысли о процветании, поэтому я процветаю. Я выбираю мысли о гармонии, поэтому я работаю в атмосфере гармонии. Я люблю просыпаться, зная, что меня сегодня ждет важная работа. У меня интересная работа, дающая мне глубокое удовлетворение. Мое сердце наполняется гордостью, когда я думаю о работе, которую делаю. Я всегда занят, мой труд всегда продуктивен. Жизнь хороша!

Когда люди спрашивают о цели моей жизни, я отвечаю, что моя цель – работа. Очень печально узнавать, что большинство людей ненавидят свою работу, и даже хуже, если они не

знают, чем хотели бы заниматься. Поиск цели в жизни, поиск работы, которую вам нравилось бы делать, – это любовь к себе такому, каким вы являетесь.

Может быть, ваша работа дает вам ощущение, что вы находитесь в тупике, вы ненавидите ее или тратите на нее свое время только ради того, чтобы принести домой зарплату. Конечно, существует нечто такое, что вы можете сделать, чтобы добиться положительных изменений. Самый действенный инструмент, который вы можете использовать для изменения ситуации – это сила любовного благословения. Неважно, где вы работаете или как чувствуете себя на этом месте, благословите все это с любовью. Я имею в виду это буквально. Скажите: «Я благословляю мою работу с любовью», но не останавливайтесь на этом. С любовью благословите здание, оборудование в нем, ваш стол, если он есть, прилавок, если вы за ним работаете, различные аппараты, которые вы используете, товары, посетителей, людей, с которыми работаете, и все связанное с работой. Это свершит чудеса.

Если вы ненавидите вашу нынешнюю работу, то будете носить это чувство ненависти в себе. Даже если вы найдете новую хорошую работу, очень скоро вы поймете, что ненавидите и ее тоже. Какие бы чувства вас сейчас ни обуревали, вы перенесете их на новое место. Если сейчас вы живете в мире неудовлетворенности, вы будете неудовлетворенными везде, куда бы вы ни пришли. Вы должны изменить свое сознание сейчас, и только затем увидите положительные результаты в вашей жизни. Когда у вас появится новая работа, она окажется хорошей, и вы оцените и полюбите ее.

Если вас воспитывали в убеждении, что вы должны «усердно трудиться», чтобы заработать на жизнь, то пришло время освободиться от этого мифа. Делайте то, что любите, и деньги придут. Цель работы заключается в том, чтобы заниматься делом, которое приносит вам удовольствие. Как только вы найдете способ делать что-то, что вам нравится, сама жизнь укажет вам путь к процветанию и достатку. Почти всегда такая деятельность веселая и приятная.

Наша внутренняя жизнь не руководствуется чувством долга. Цель в жизни – игра. Когда работа превращается в игру, она становится радостной и приносит удовлетворение. Помните: это вы решаете, что должна представлять собой ваша жизнь на работе. Делайте положительные аффирмации, чтобы добиться этого. Произносите чаще эти аффирмации. Вы можете иметь такую жизнь на работе, какую хотите!

Следующие письма относятся к теме работы и карьеры.

Дорогая моя!

Разве это не замечательно – начать свой собственный бизнес! Знаете ли Вы, что 35 % всех предприятий Америки владеют женщины, и Вы вступили в их ряды! Нет пределов, как высоко может взлететь Ваша карьера. Забудьте о деньгах. Имейте качественный товар, который улучшит жизнь Ваших покупателей. Дайте им хорошее, заслуживающее доверия обслуживание. Сделайте этот дополнительный шаг, и Вы будете иметь клиентов всю жизнь. Прежде чем Вы открываете письмо или отвечаете на телефонный звонок, благословите этот заказ или звонок с любовью. Платите вовремя по всем своим счетам. Безотлагательно отправляйте Ваши заказы. Вкладывайте что-нибудь особенное в каждый заказ, например карточку с подтверждением. Смотрите на свои деловые отношения как на хорошую возможность благословлять и содействовать успеху друг друга. Когда Вы дадите что-то с любовью, деньги приходят сами собой. Повторяйте: *«Я достойна процветания. Мой доход увеличивается. я успешна и внушаю доверие»*.

Дорогой друг!

Вы ни в коем случае не ошибаетесь. Однако Вы вносите старую детскую или семейную манеру поведения в Вашу профессиональную жизнь. Многие люди делают то же самое. А потом мы не понимаем, почему у нас такие начальники, которые обходятся с нами, как это делали наши родители. Какой из членов Вашей семьи напоминает Вам тех «недотеп», которые Вами руководят? Я говорю не о том, как они выглядят, а о том, как они себя ведут. Кто в семье обращался с Вами подобным образом? Это человек, которого Вам нужно простить. Вы будете иметь проблемы на работе ровно столько, сколько будете нести этот старый семейный «груз».

Нет никакого смысла просто называть тех, кто руководит Вами, «недотепами», потому что они тоже не виноваты. Они лишь являются отражением Вашего собственного опыта. Они приняли на себя роль, которую на подсознательном уровне Вы ожидаете от них.

Я советую немного поработать с зеркалом. Сядьте перед зеркалом и поговорите с предполагаемым родителем. Если, например, это Ваш отец, выскажите ему все, что Вам кажется трудным сказать ему лично. Когда Вы позволите выйти наружу своему расстройству и гневу, скажите своему отцу, что Вы прощаете его, и представьте, что в то время он делал все возможное. С того момента всякий раз, когда его образ будет появляться в Вашем сознании, говорите: *«Я прощаю тебя и делаю тебя свободным»*. Также, когда Вы думаете о своих прежних коллегах, говорите: *«Я благословляю вас с любовью, и я прощаю вас»*. После того как Вы таким образом очистите свое сознание, у Вас перестанут возникать подобные проблемы на работе.

Дорогая моя!

Почему Вы думаете, что потерпите неудачу, если просто сойдете с той тропы, на которой находитесь? Кто в Вашей семье говорит Вам подобное? Кому Вы пытаетесь угодить? Мне известно по опыту, что когда люди делают то, что приносит им радость и реализацию возможностей, они полны жизненного энтузиазма. Мне кажется, что Вы еще не нашли свою цель в жизни. Возможно, что кто-то в Вашей семье хотел быть хиропрактиком и это ему Вы так старались угодить. Но что приносит радость лично Вам? Что заставит петь Ваше сердце?

Ищите внутри себя, доверьте самой жизни обнаружить Вашу истинную цель. Вы найдете ее в том, чем действительно любите заниматься, а деньги придут, Ваше благосостояние наладится, и проблемы с пищеварением прекратятся. Тем временем найдите то, что действительно делает Вас счастливой, и поставьте это своей целью. Благословите тропу, по которой Вы шли, и знайте, что она была замечательна для Вас именно в то время.

Теперь же настало время протянуть руки навстречу Вселенной и объять себя любовью, так как Вы начинаете новый этап Божественного Порядка в Вашей жизни. Прекрасной аффирмацией для Вас станет: *«Я доверяю жизни. Какой бы выбор я ни сделала, он прекрасен для меня. Со мной все в порядке; это всего лишь перемена. Я с любовью освобождаюсь от прошлого и теперь создаю новую и прекрасную карьеру, которая реализует мои возможности. И это так»*.

Дорогая!

Похоже, что Вы пугаете себя своими собственными мыслями. Попробуйте разобраться, какие мысли вызывают у Вас страх, а какие – спокойствие. Пока Вы не обретете мир с самой собой, Вы его не найдете и на другой работе. Стресс – это обратная сторона работы. Если преподавание больше не является для Вас приемлемым занятием, оставьте его. Но оставьте его с любовью и радостью, а не со страхом. Займитесь тем, что Вам действительно нравится. Уважайте себя и молитесь о том, чтобы выбрать правильное направление. Любите себя. Рискните, и Вселенная поддержит Вас таким образом, о каком Вы сейчас даже не подозреваете. Вы правы, «Мэри Кэй» – достойная фирма, чтобы работать на нее, и я знаю, Вы справитесь. Повторяйте: *«Я продвигаюсь вперед по жизни к моему следующему предназначению, и все хорошо»*.

Дорогая моя!

Мне кажется, что Вы до сих пор пытаетесь заполучить «любовь папочки». После того как я несколько раз перечитала Ваше письмо, я задалась вопросом: а почему Вы до сих пор работаете на этого человека? Я согласна, нужно извлекать уроки из ситуации, в которой Вы оказались, но дело состоит в работе над сторонами Вашей собственной жизни таким образом, чтобы не навлекать на себя подобные ситуации снова. Уходите! Оставаться в такой ситуации – значит не любить себя, и наивно думать, что Вы сможете изменить этого человека.

Хорошей аффирмацией для Вас может быть: *«Я добрый и любящий человек, и я работаю для добрых и любящих людей»*.

Дорогой друг!

Я думаю, что Ваши мысли происходят скорее от скудости и ограниченности, чем от богатства воображения. Опасения, что кто-то украдет Ваши работы и тем самым лишит Вас

дохода или признания, являются, как я это называю, «мышлением бедности». Нам всегда полезно помнить, что всего хватит на всех.

Если Ваши работы хороши, то всегда найдутся люди, которые скопируют их. Пусть это будет для Вас комплиментом. Искусство принадлежит Вселенной, а не индивидууму. Свободно делитесь Вашими работами, и Вселенная увидит и воздаст Вам сполна.

Позвольте Вашим мыслям стать богатыми, и тогда Ваше искусство и работы отразят состояние Вашего сознания. Позвольте себе продолжать быть удачливым и позвольте сердцу быть открытым и свободным. Повторяйте: *«Я свободно делюсь моими талантами и способностями, и Вселенная щедро вознаграждает меня».*

Дорогая моя!

Ваш начальник вырос в семье, в которой вспышки раздражения были нормой. Он думает, что так следует себя вести, когда что-то не получается. С Вами это не связано. Однако Вы действуете по закону Вашей совести и всегда будете создавать мир, которого Вы, по Вашему мнению, заслуживаете. Это повторение того, что Вы пережили в детстве. Вы тогда нашли причину, почему надо это терпеть, и теперь ищете повод, чтобы продолжать выносить унижения. Только после того как женщины обретут свое собственное достоинство и повысят самооценку, они не будут допускать по отношению к себе такого поведения.

Однажды я переехала в дом, хозяин которого был известен тем, что пугал всех съемщиков. Обычно я использовала аффирмацию: *«У меня всегда прекрасные отношения с моими домовладельцами».* Он всегда был со мной любезен, и когда я переехала, он купил всю мою старую мебель. Я бы предложила Вам использовать аффирмацию: *«Я люблю себя и всегда работаю с самыми прекрасными начальниками».* Это станет личным законом для Вас, и куда бы Вы ни пошли, Вы всегда найдете прекрасного начальника.

P. S. Я веду очень прибыльное дело. Мы никогда не оскорбляем и не обращаемся плохо с нашими сотрудниками, ни при каких обстоятельствах. Мы работаем четыре дня в неделю, и у нас всегда присутствуют радость и веселье. Я не могу представить себе, как можно вести бизнес иначе.

Дорогой друг!

Я чувствую в Вас маленького испуганного ребенка, который боится сделать глупость и быть осмеянным. Этот страх не дает Вам «наслаждаться» Вашим актерским мастерством. Вы никогда не решите эту проблему умом. Ваш мозг держит Вас под контролем, и это единственное, что сейчас дает Вам спокойствие.

Я полагаю, процесс перерождения стал бы для Вас настоящим чудом. Именно перерождение в спокойной дружественной обстановке поможет Вам освободиться от боли и страхов, пришедших из раннего детства. Вокруг очень много людей, готовых помочь перевоплотиться – только спроси, и Вы найдете какого-нибудь очень подходящего человека.

Тем временем постарайтесь использовать аффирмации, чтобы помочь смягчить Ваши страхи и стимулировать продуктивность: *«Я спокоен, я свободен в выражении всей внутренней радости. Актерство – это веселье, и я от него в восторге!»*

Дорогой друг!

Похоже, Вы становитесь «чересчур чувствительным к жизни». Какое послание из прошлого было настолько сильным, что Вы разрушили именно самое Ваше любимое? Кому Вы угодите, если прекратите выбранную карьеру?

Мне кажется, что-то другое случилось два года назад, и Вам, прежде всего, нужно простить того человека или обстоятельство. Возможно, сработала установка позднего детства. Чувствительность Вашего слуха могла стать ширмой, которую Вы воздвигли, чтобы не дать себе услышать (то есть осознать) важный смысл. Дайте себе время успокоиться и попросите свою внутреннюю мудрость проявить откровение, которое Вы слышите так сильно, что не можете услышать вообще. Повторяйте: *«Я слушаю с любовью и миром то, чему жизнь учит меня».*

Дорогой друг!

Моя «карьер» начала виднеться передо мной только после того, как мне перевалило далеко за сорок. Даже тогда начало было таким маленьким и медленным, что я не распознала его. Я и понятия не имела, что однажды начну делать мою нынешнюю работу, да еще в таком масштабе. Я, что называется, «поздний цветок».

Возможно, Вам придется узнать гораздо больше о жизни, прежде чем Ваше предназначение станет очевидным. Но жить в настоящем – единственная возможность жить. Живите настоящим и наслаждайтесь каждым моментом. Не давайте дням проходить в отчаянии, иначе Вы упустите большую часть радости жизни. Попробуйте в течение месяца выражать признательность каждому событию. Жизнь любит благодарных людей и дает даже больше того, за что хочется быть благодарным. Повторяйте: *«Моя жизнь разворачивается очень удачно. Я спокоен»*.

Аффирмации для карьерного роста

Глава 5

Смерть и горе

Я спокойно отношусь к смерти и скорби. Я даю себе время и пространство, чтобы пройти через этот естественный, обычный процесс жизни. Я по-доброму отношусь к себе. Я не боюсь пройти через скорбь. Я знаю, что никогда никого не потеряю и не потеряюсь сам. Все умирают. Деревья, животные, птицы, реки и даже звезды рождаются и умирают. Я тоже умру. И все произойдет в идеальное время и в идеальном месте.

Много печали приносит смерть близкого человека. Важно, что мы даем себе возможность прочувствовать печаль. Природа наделила нас чувствами, чтобы мы смогли испытать определенные переживания и не позволить им вызвать слишком много боли. Помните, смерть – это не поражение. Все умирают – это процесс жизни.

Мы справляемся с нашей скорбью разными способами. Нет правил, и не пробуйте их придумать сами. Сердиться или впадать в истерику нормально. Вы не можете притворяться, что боли нет, и должны дать выход чувствам. Используйте это время для работы над собой, и так вы освободитесь от отрицательных эмоций. Вы должны достичь состояния, в котором будете чувствовать себя спокойно, чтобы позволить пройти старой боли. Если вы позволите себе два или три дня поплакать, то большая часть печали и вины пройдет. Если вам нужно, найдите доктора или группу людей, которые помогут почувствовать себя достаточно надежно, чтобы дать волю эмоциям.

Хотя скорбь длится определенное время, иногда возникает ощущение, что она никогда не закончится. Будьте спокойны и добры к себе. Не осуждайте себя за то, что не были рядом или недостаточно сделали для человека, пока он или она были живы. Это только примешивает чувство вины к скорби. Если бы ваш любимый человек мог это сделать, он или она, наверное, попросили бы вас не беспокоиться, потому что все хорошо.

Иногда смерть близкого человека выявляет наши собственные страхи по поводу смерти. Нам нужно понять и проникнуть в свои собственные чувства, которые вызывает в нас чья-то смерть. С тех пор как я начала работать с больными СПИДом, я узнала сотни людей, которые теперь уже умерли. Близость к некоторым из этих людей в самом конце их жизни дала мне такое понимание смерти, которого я раньше не имела. Раньше я думала о смерти как об ужасном испытании. Теперь я знаю, что это просто нормальная, естественная часть жизни. Мне нравится думать о смерти как просто об «оставлении планеты».

Иметь представление о смерти так же важно, как иметь представление о жизни. Если у вас внутри много отрицательных мыслей, то нужно работать, чтобы изменить эти представления. Размышляйте, приобретайте знания, читайте книги и учитесь создавать положительное и поддерживающее вас представление о жизни после смерти. Нам необходимо научиться принимать смерть, позволить себе пройти через это испытание в мире с самими собой и в созерцании. Пока мы не сможем смириться со смертью, мы не сможем действительно начать жить.

Следующие письма посвящены темам смерти и горя.

Дорогая моя!

Ваш брат имел свое собственное «расписание» ухода. Он ждал до тех пор, пока Вы будете далеко от больницы, чтобы он мог уйти с миром, без Вашего принуждения остаться. То, что Вы сделали, было благословенно для него. Большинство людей, которые умирают в больницах, умирают около трех часов ночи, когда все их родственники уходят.

Был ли Ваш брат человеком, который хотел бы заставить Вас страдать? Я уверена, что он был бы огорчен тем, как Вы теперь разрушаете свою жизнь. Где же та приносящая радость любящая сестра, которая у него когда-то была? Вся эта боль лишь в Вашей голове. Нужно, чтобы Вы взрослая простили ту двенадцатилетнюю девочку, что живет внутри Вас, и сказали ей, как сильно в действительности Вы ее любите. Затем нужно установить новые отношения с Вашим братом. Поговорите с ним и попросите помочь осознать это ошибочное чувство вины. Попросите его руководства и любви. Я знаю, что он хочет, чтобы Вы были счастливы.

Пожалуйста, используйте чаще эту аффирмацию: «Я выражаю мою любовь к брату тем, что я счастлива».

Дорогой друг!

Люди приходят на эту землю получить определенные уроки, и когда эти уроки завершены, они идут дальше. Неважно, в каком возрасте они это делают. Жизнь младенца, который умер в колыбели, может оказаться более совершенной, чем того, кто дожил до девяноста семи лет. Какую душу для того или иного выберет Бог, не может быть понятно нам с нашим ограниченным человеческим мышлением.

Я думаю, что, когда приходит время нам уходить, мы могли бы просто лечь в постель и уйти во сне. Но наш жизненный опыт говорит нам, что должны существовать «способы» умереть. Мы воспринимаем несчастные случаи, убийства, природные бедствия и чаще всего болезни в качестве средства для перехода в иной мир. Все это приемлемые для общества пути ухода из жизни. Самоубийство же социально не приемлемо.

Начните изучать жизнь, и, как только Вы начнете видеть все более широкую панораму, Вы поймете, что смерть всего лишь ее маленькая, нормальная и естественная часть. Я верю, что жизнь вечна и что когда мы покидаем этот способ существования, мы приобретаем новые. И чем больше любви мы сумеем отдать и получить в этой жизни, тем больше любви мы найдем в нашей иной жизни.

Дорогая моя!

Каждый человек покидает эту планету в нужное для него или для нее время нужным способом. Я всегда считала, что конкретное время и способ – это выбор, сделанный душой, и к нему не применимы понятия «правильный» или «неправильный». Я тоже верю в переселение душ и в то, что мы приходим на эту планету много раз, чтобы познать разные истины, и что обстоятельства нашей жизни и смерти различны каждый раз. Я также думаю, что в последующих жизнях мы принадлежим к разным полам и расам, иногда бываем бедными, иногда богатыми. Нам необходимо испытать все это.

Хотя многие религии отрицательно относятся к самоубийству, такое отношение есть плод человеческого ума и не обязательно истинно. Буддизм имеет свою концепцию верования. Я некоторое время изучала буддизм, и, насколько я понимаю, буддисты верят, что душа пребывает в прежней ипостаси только сорок девять дней, а затем немедленно перевоплощается в другую жизнь. После того как я видела, как много людей умирает от СПИДа, при виде новорожденного ребенка я часто спрашиваю про себя: «Это ты, Билл? Ты вернулся, чтобы стать этим чудным ребенком?» или «Это ты, Дейв или Майкл?» Я на самом деле вижу преемственность жизни, а также то, что каждый человек, место или вещь есть энергия, которая многократно перерабатывается самым совершенным образом.

Я с уважением отношусь к переживаемым Вами трудностям и знаю, что в результате может произойти только добро. Делайте аффирмацию: *«Во Вселенной я в безопасности. Вся жизнь любит и поддерживает меня».*

Дорогая!

Я хорошо понимаю, что значит тосковать по другу, который покинул эту планету. Скорбь – естественное и нормальное явление жизни. Осознайте свои чувства как прекрасную часть своей души. Острые чувства пройдут. Обычно требуется целый год (надо пережить все времена года и особые даты), чтобы начать освобождаться от них. Помните, что все мы – бессмертные души. Наши тела в конечном итоге перестают нам служить, но наши души продолжают жить вечно.

Помните, что мы всегда входим в жизнь в середине действия и уходим тоже в середине действия. Не бывает правильного или неправильного времени ухода, есть только *наше время* ухода.

Вспоминайте те близкие отношения, которые были у Вас с Вашим другом, но не забывайте, что можете построить близкие отношения и с другими людьми. Будьте добры и нежны по отношению к самой себе. Хорошей аффирмацией для Вас могла бы стать следующая: *«Меня любят. Я в мире сама с собой»*.

Дорогая моя!

Я думаю, что когда один из супругов уходит в мир иной, у нас появляется возможность больше узнать о себе. Самое главное – использовать это время для того, чтобы преподнести самой себе благословенный дар понимания собственной сущности. И научиться любить и ценить себя, доверять себе на более глубоком уровне.

Возможно, Вам захочется описать свои чувства в письменном виде. Является ли это страхом? Чего Вы боитесь? Можете ли Вы приучить себя смотреть в зеркало и говорить, что Вы всегда будете здесь ради самой себя?

По выходным и праздникам примите участие в какой-нибудь общественной работе. По мере того как Вы будете отдавать себя другим, боль внутри будет уменьшаться. В этот период перемен будьте особо внимательны к себе. То, что Вы переживаете, есть часть обычного процесса мучительных и скорбных ощущений.

Подходящей аффирмацией для Вас была бы: *«Я позволяю каждому дню раскрыть передо мной красоту новой жизни. Я в мире с собой»*.

Дорогая моя!

Наши любимые животные друзья проникают в наше сердце, и, когда наступает время им уходить, мы плачем и скорбим. В своей жизни я заводила много животных и горячо оплакивала смерть каждого из них. Вы проявили необыкновенную доброту, не допустив, чтобы Ваша кошечка страдала без нужды.

Как и у людей, у животных есть время прихода и ухода. Как и у людей, у животных болезнь является социально приемлемым способом ухода. Мы не можем насильно заставить душу остаться. Вы сделали все что могли. Пожалуйста, не чувствуйте себя виноватой. С любовью предоставьте ей возможность ступить на путь ее новых преображений. Когда в следующий раз Вы решитесь завести котенка, он может даже оказаться воплощением Вашей любимой кошечки, обретшей новое тело и вновь пришедшей к Вам.

Делайте аффирмацию: *«Я отпускаю тебя с любовью, зная, что любовь вечна и мы обязательно воссоединимся в нужное время в нужном месте»*.

Аффирмации для принятия смерти и преодоления скорби

Глава 6

Заболевания

Болезнь вызывается тем, что мы сопротивляемся потоку жизни, а также нашей неспособностью прощать. Я прощаю себя за то, что плохо обращалась со своим телом в прошлом. Сейчас я забочусь о себе в полной мере, питаю себя всем лучшим, что может предложить жизнь. Это мое тело и мой разум, и они зависят от меня. Я помогаю своему телу, своему уму и своей душе жить здоровой жизнью, создавая вокруг себя атмосферу любви. Я избираю мирные, гармоничные, наполненные любовью мысли, которые создают внутреннюю атмосферу гармонии для клеток в моем теле. Жизнь хороша, и я получаю наслаждение от жизни.

Я считаю, что мы сами способствуем любому так называемому заболеванию в нашем теле. Тело, как и все другое в жизни, является отражением наших мыслей и настроений. Тело всегда

разговаривает с нами, нам только нужно к нему прислушаться. Каждая клеточка в нашем теле реагирует на мысли в нашей голове и на каждое произнесенное нами слово.

Чтобы навсегда покончить с заболеванием, мы сначала должны поработать над тем, как преодолеть его причину в своем уме. Симптом – только внешнее проявление. Умственные состояния, которые вызывают в нашем теле большую часть заболеваний, – это отвращение, гнев, чувство обиды и чувство вины. Например, если вы длительное время отрицательно относитесь к чему-то, то часто развивается артрит. Гнев превращается в нечто, отравляющее тело. Чувство обиды, затаенное надолго, разрушает наше «я» и зачастую в конечном итоге ведет к раку. Чувство вины вызывает к возмездию и приводит к боли. Намного легче избавить наши умы от этих негативных состояний, когда мы здоровы, чем когда мы находимся в паническом настроении или нас одолевает боль. Не упрекая себя и не испытывая чувства вины, мы должны работать над тем, чтобы научиться избегать состояний, вызывающих болезни.

Когда мы с любовью слушаем послания нашего тела, мы питаем его пищей, которая ему необходима, тренируем его и любим его. По моему мнению, всем нам совершенно не обязательно болеть и оказываться в лечебницах – мы предназначены вовсе не для такого способа ухода с этой планеты. Я думаю, мы можем позаботиться о себе и долгое время оставаться здоровыми.

Настала пора вновь отвоевать нашу собственную силу у медицинской и фармакологической промышленности. В последнее время нас «подстраховывает» медицина, основанная на высоких технологиях, которая является очень дорогостоящей и часто разрушает наше здоровье. Настала пора нам всем научиться контролировать свое тело и создавать крепкое здоровье для самих себя и тем самым спасать миллионы жизней и экономить средства! Когда мы действительно начнем понимать связь между умственными состояниями и телом, большинство наших заболеваний просто исчезнет.

Следующие письма относятся к теме заболеваний.

Дорогой мой!

Вы предоставили мне возможность поговорить о том, что близко моему сердцу. Рак простаты, как и рак груди, можно предотвратить и излечить. Собственно говоря, причина большей части наших болезней в том, какой выбор мы делаем в отношении стиля жизни, то есть в том, что мы выбираем плохое питание, курение, злоупотребление алкоголем, отсутствие физических упражнений, отрицательное мышление. Есть очень хорошая книга, написанная Лари Клэппом, – *«Здоровая простата за девяносто дней: без лекарств и скальпеля»*.

Я не знаю, на какой стадии находится болезнь Вашего отца и до какой степени он положился на мнение доктора. Никто не имеет права говорить нам, как долго нам жить. Мы миримся со смертным приговором, хотя это всего лишь чье-то мнение. Вашему отцу надо осознать, что поставленный диагноз есть всего лишь сигнал тревоги. Человек очень многое может сделать, если захочет взять свою судьбу в свои руки. Многие люди пережили врачей, которые говорили им, что эти больные умрут.

С другой стороны, каждый зависит от законов своего сознания и должен сделать свой выбор. Он сделает его сам. Вы можете предложить поддержку, но Вы не можете принудить. Любите своих родителей достаточно сильно, чтобы предоставить им возможность найти собственный путь к излечению. Делайте аффирмацию: *«Я окружаю своих родителей любовью и поддержкой»*.

Дорогая моя!

Для Вас наступило время побольше узнать об альтернативных методах излечения Вашего тела, даже несмотря на то, что Вы используете современные медицинские методики. Расширяйте свои знания, узнавайте больше о том, как осуществляется связь между умом и телом, как рак груди зависит от питания. Когда у меня был рак, я изучала все, что попадало под руку, и это помогало уменьшить страх. Я очень советую Вам прочитать книгу *«Женское тело, женская мудрость»*, написанную Кристиан Нортроп. В ней очень много информации о женщинах и о том, как они могут осуществить контроль над своим телом.

Я узнала, что женщины с раком груди – это люди, которые отдали свою жизнь другим. Грудь воплощает питание, а Вы, возможно, человек, который питает всех остальных и у которого мало

остаются ресурсы для себя. Женщинам с раком груди надо научиться говорить «нет»! И не извиняющимся голосом, а просто «нет». Самым трудным будет сказать такое «нет» в первый раз, второй раз уже будет легче, а на третий Вы уже начнете удивляться, почему Вы не сделали этого еще много лет тому назад. Люди всегда используют того, кто безотказно говорит «да». Они уважают людей, которые всегда ставят пределы и могут сказать «нет». Это серьезный урок для Вас. Делайте аффирмацию: *«Я люблю и питаю себя, и я в безопасности»*.

Дорогая моя!

Меня всегда тревожит, когда кто-то говорит «раскопать» в отношении заживления ран. Разрешение и избавление от старых проблем есть процесс исцеления, который требует мягкого, нежного подхода, а раскапывание плохо с этим ассоциируется. Иногда полезно вспоминать, что внутри нас живет ребенок, в котором сосредоточены многие из наших нынешних нерешенных проблем. По мере того как продолжается процесс Вашего исцеления, помните об этом нежном «внутреннем ребенке» и отнеситесь к нему с максимальным терпением и добротой, дайте ему больше поощрения, как Вы бы это сделали в отношении любого другого ребенка. Вы ускорите процесс выздоровления чудесным образом.

Чувства стыда и вины – вот Ваши главные проблемы, а вовсе не кандидоз. Ощущали ли бы Вы стыд, если бы сломали руку или простудились? Конечно, нет. Чувство вины вызывается мыслью, что Вы сделали что-то неправильно, а чувство стыда – мыслью, что с Вами что-то не так. И то и другое неправда. Вы великолепное божественное воплощение жизни, и просто случилось так, что сейчас Вы переживаете состояние, называемое кандидозом.

Смотрите в зеркало каждое утро и произносите: *«Люби и прими себя; все, что мне нужно для полного исцеления, приходит ко мне сейчас»*.

Дорогая моя!

Все Ваши болезни – это разные формы разочарования в жизни. Я вижу, что Ваше творческое начало никогда не имело возможности расцвести. По той или иной причине Вы не позволяете себе выражаться свободно. Вы успешно избавились от псориаза, а сейчас Вам необходимо поработать на глубинном уровне.

Относительно Вашего физического состояния Вам имеет смысл посоветоваться с китайским специалистом по питанию. Когда я оказываюсь в тупике в своей жизни, я обращаюсь к целителю – хорошо обученный специалист часто видит то, что скрыто от наших глаз. Делайте аффирмацию: *«Я участвую в собственном процессе исцеления с радостью»*.

Дорогая моя!

Есть люди, которые излечились от СПИДа, их не так много, как я хотела бы, но они есть. Трудно получить статистические данные, потому что, когда люди вылечиваются, они самоизолируются из-за клейма, налагаемого СПИДом. Ниро Ассистент (ее история была описана в журнале People, а сама она живет на Восточном побережье США) излечилась и теперь ведет семинары для людей, страдающих СПИДом. Кэролайн Мисс одна из первых начала работать с людьми, заболевшими СПИДом. Ее книга *«СПИД: Путь к перерождению»* (1987) документально описывает первый случай, когда человек излечился. Она также вела много семинаров для людей, больных СПИДом. Ее книга *«Анатомия души: Семь стадий возможностей и излечения»* стоит того, чтобы ее читали люди, желающие излечить свое тело, ум и душу.

Большинство людей, которые добиваются успеха в лечении, прибегают к интенсивным программам. Они меняют свою диету, делают специальные физические упражнения, бросают курить и употреблять алкоголь, пьют касторовое масло, принимают витамины, минералы, травы, проводят терапию, медитацию, молятся и делают все, что может помочь в их конкретном случае. Терапия обычно бывает необходима, чтобы освободиться от разрушительных внутренних побуждений, чтобы научиться прощать и создать атмосферу любви к самому себе. Главное – начать заниматься по этой программе с радостью. Многие люди начинают свою программу исцеления словно из-под палки. Но исцеление – более глубокий процесс, чем излечение, и должно идти изнутри.

Делайте аффирмацию: *«Я вношу в мою жизнь все, что необходимо для исцеления»*. Начинайте читать, посмотрите, что есть в ближайшем от Вас магазине здоровой пищи, позаимствуйте идеи из лекций. Любите себя и любите свое тело.

Дорогая моя!

Я никогда не слышала о данном заболевании, и Вы его не объясняете. Ощущаете ли Вы кислородную недостаточность, когда ходите пешком или поднимаетесь по лестнице? В любом случае давайте посмотрим на эту ситуацию с метафизической точки зрения. Когда возникают проблемы с кровью, обычно имеет место ситуация, когда семья либо отобрала у Вас радость, либо каким-то образом помешала Вам получить радость в жизни, по крайней мере с Вашей точки зрения. Кислород – это дыхание жизни, и здоровая кровь содержит нужное количество кислорода.

Наше сердце символизирует любовь, в то время как наша кровь символизирует радость. Если человек здоров, то сердце с любовью распространяет радость по всему телу. Я вижу, как эта радость проникает, успокаивает и насыщает все клеточки Вашего тела с тем, чтобы каждая клеточка выполняла свою работу наилучшим образом в атмосфере радости. Вы веселый человек? Вы много смеетесь? Вы можете заменить страх радостью? Каким образом Вы можете впустить больше радости в Вашу жизнь? Есть ли кто-нибудь, кого Вам надо простить? Ваше сердце создано для любви. Любовь исцелит Вас. Делайте аффирмацию: *«Я двигаюсь по жизни радостно и свободно»*.

Аффирмации для преодоления заболевания

Глава 7

Образование

Я все больше и больше понимаю жизнь. Меня можно обучить. Каждый день я немножко продвигаюсь в познании Божественной мудрости внутри себя. Я благодарен, что живу, и благодарен за все добро, которое пришло ко мне. Для меня жизнь – обучение. Каждый день я открываю свой ум и свое сердце и обнаруживаю новые истины, новых людей, новые точки зрения и новые способы понимания того, что происходит вокруг меня и во мне. Чем больше я понимаю, тем больше расширяется мой мир. Мои новые умственные способности действительно помогают мне чувствовать себя более свободно в быстро меняющейся жизни на планете Земля.

Не имеет значения, что вы делаете в этой жизни. Не имеет значения, являетесь ли вы президентом банка или мойщиком посуды, домашней хозяйкой или моряком. Внутри всех нас есть мудрость, которая связана со Вселенской Истиной. Когда у нас появляется желание заглянуть внутрь и спросить самих себя, чего же мы действительно хотим и что нам нужно, то мы получим ответ, если хорошенько прислушаемся. Мы не можем дать свою силу другим людям, чтобы они смогли понять, чего мы хотим или что есть правильно, а что неправильно. Мы хозяева только нашей жизни. Когда мы поймем это, мы сможем отправиться в путь по тропе, предназначенной для нас.

Одна женщина, участвовавшая в моем семинаре, хотела стать актрисой. Родители уговорили ее пойти на юридический факультет, и многие другие люди тоже побуждали ее заниматься правом. Тем не менее она бросила учебу через месяц. Она решила пойти в класс актерского мастерства, потому что именно этим она всегда и хотела заниматься. Вскоре после этого ей стали сниться сны о том, что она идет в никуда, и это сделало ее несчастной и привело в состояние угнетения. Ей стало трудно отделаться от своих сомнений, и она полагала, что сделала большую ошибку в своей жизни. Когда я ее спросила, чей голос она слышала во сне, она сказала, что голос отца.

Многие люди могли бы рассказать аналогичные истории. Девушка хотела играть на сцене, а ее родители хотели, чтобы она была юристом. Она была в смятении, пока не поняла, что ей следует делать то, что она считает для себя правильным. Ей понадобилось задействовать свою внутреннюю мудрость и осознать, что ей нет необходимости угождать никому, кроме самой себя. Любя отца, она смогла остаться самой собой.

Одной из трудностей нашей жизни является способность делать то, что нужно именно нам, даже если наши близкие придерживаются другого мнения. Мы появляемся в жизни не для того,

чтобы соответствовать чьим-либо ожиданиям. Я верю, что все в конечном итоге делается к лучшему, но иногда это трудно увидеть, когда мы пробираемся сквозь тяжелые испытания. Полагаясь на помощь Божественного Разума в приобретении нужного нам опыта жизни, мы придаем себе силы, чтобы найти свой собственный путь к удовлетворению и наслаждению всем тем, что жизнь может предложить нам.

Следующие письма относятся к теме образования.

Дорогая моя!

Похоже, что Ваш муж боится, что потеряет Вас, если Вы начнете исполнять свои мечты. Он опасается, что Вы превзойдете его. Я также думаю, что у него укоренившиеся традиционные взгляды о месте женщины в обществе.

Тем не менее Вы имеете полное право выполнить свое предназначение. Никто не может думать за Вас, если Вы им этого не разрешите. Мысли в Вашей голове – это Ваши личные мысли. Именно с них Вы и начнете свои изменения. Читайте, изучайте, слушайте записи. Многие Вы сможете найти в библиотеке. Создайте в уме образ жизни, которую Вы хотите. Делайте аффирмации.

Помните, аффирмациями является все, что Вы думаете, говорите, во что верите. Необходимо, чтобы в Вашей голове вместо убеждения в том, что Ваш муж хочет контролировать Вашу жизнь, появилось убеждение в том, что у Вас есть муж, активно Вам помогающий. Используйте эти сильнодействующие аффирмации: *«Моя семья полностью помогает мне в осуществлении моей мечты. Я заслуживаю всего наилучшего в моей жизни».*

Дорогая моя!

Почему Вы придаете своим оценкам такое значение? Они только отметки на бумаге и не имеют ничего общего с Вашим благополучием и уверенностью в себе. Я думаю, значение тестов и оценок чрезмерно раздуто, что приводит к стрессам среди студентов. А тесты существуют только для того, чтобы показать Вам, как много Вы работаете или чего Вы не знаете.

Начинайте каждое утро с нескольких минут медитации. Найдите в себе ценность и уважение к себе. Внушайте себе, что обучение в университете дается все легче. Развивайте в себе чувство признательности за каждое событие, пережитое Вами. Учитесь наслаждаться каждым моментом своей жизни. Это Ваша жизнь. Любите ее, и жизнь ответит взаимностью. Повторяйте: *«Я удачлива в жизни. Я преуспеваю, как бы ни повернулась судьба».*

Дорогая моя!

Лучшее, с чего Вы можете начать, – это любовь к себе. Избавьтесь от каждодневного причитания: «Горе – это я!» Чувство сожаления есть ужасная привычка, которая останется с Вами на всю жизнь, если Вы ее не преодолеете сейчас.

Давайте скажем, что выучен очень ценный урок, а теперь настало время двигаться вперед. Я знаю, этот год принес Вам несколько чудесных впечатлений. Я предлагаю Вам произносить эту аффирмацию по крайней мере пятьсот раз в день в течение месяца: «Я люблю и ценю себя». Я знаю, Ваша жизнь изменится к лучшему.

Дорогая моя!

Создается впечатление, что жизнь для Вас – сплошная борьба. На самом деле жизнь проста и легка. Вы не пробовали заняться йогой? Это помогло бы расслабить Ваше тело и открыть каналы заблокированной внутренней энергии.

Простите Ваших родителей за то, что они заставляли Вас быть правой. Они делали все, что могли, используя те знания, которыми обладали. Мне кажется, Вы могли бы свободно владеть обеими руками в зависимости от стоящих перед Вами задач.

Возможно, у Вас слабые способности к обучению или Вы не способны бегло читать. Это все преодолимо. Вам следует пройти образовательно-психологические тесты для определения способов, с помощью которых Вы могли бы добиться больших успехов.

Отбросьте вину и прошлое, страх и будущее. Тренируйтесь жить в НАСТОЯЩЕМ, сейчас, сегодня. Когда прочитаете эти строки, сделайте глубокий вдох, полностью выдохните и

повторяйте: *«Я настолько прекрасна, насколько есть. Я учусь легко и без особых усилий. Я в согласии с собой».*

Этот опыт станет уроком для Вас. Пересмотрите Вашу духовную связь со Вселенной. Вы не одиноки, и Вы любимы.

Дорогая моя!

Прекрасно, что Вы посвящаете Ваше время работе с нашей молодежью, чтобы помочь им поднять самооценку. Такая работа очень нужна. Я могу предложить одну из своих работ – «Десять шагов навстречу любви к себе». Она очень помогла многим людям. Желаю Вам всего наилучшего при разработке программы.

Десять шагов навстречу любви к себе

1. ПРЕКРАТИТЕ ВСЯКУЮ КРИТИКУ. Критика не изменит ничего. Откажитесь от критики в свой адрес. Принимайте себя таким, какой вы есть. Когда вы себя критикуете, вы изменяетесь в отрицательную сторону. Когда вы одобряете себя, вы изменяетесь в положительную сторону.

2. НЕ ПУГАЙТЕ СЕБЯ. Хватит терроризировать себя своими мыслями. Так жить ужасно. Найдите мысленный образ, который вам приятен (моим, например, являются желтые розы), и немедленно переключите ужасающие вас мысли на более приятные.

3. БУДЬТЕ ДОБРЫ, ЛАСКОВЫ И ТЕРПЕЛИВЫ. Будьте добры к себе. Проявляйте к себе терпение по мере освоения нового образа мышления. Относитесь к себе как к человеку, которого вы очень любите.

4. БЕРЕЖНО ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ СОЗНАНИЮ. Ненависть к себе – это ненависть к собственным мыслям. Перестаньте ненавидеть себя за то, что у вас есть такие мысли. Мягко переключитесь на другие.

5. ХВАЛИТЕ СЕБЯ. Критика разрушает внутренний дух. Постарайтесь его укрепить. Хвалите себя всегда, когда это возможно. Говорите себе, как хорошо вы справляетесь со всем, даже в мелочах.

6. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СЕБЯ. Находите возможность поддержать себя. Обратитесь к друзьям и позвольте им помочь вам. Это сильный шаг, когда вы просите о помощи, нуждаясь в ней.

7. ОТНОСИТЕСЬ К СВОИМ НЕДОСТАТКАМ С ЛЮБОВЬЮ. Признайте, что вы создали их, чтобы удовлетворить свои потребности. Теперь вы ищете новые, позитивные пути их решения. Поэтому мягко освободитесь от старых, отрицательных шаблонов.

8. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ВАШЕМ ТЕЛЕ. Узнайте все о питании. Какого рода «топливо» требует ваш организм, чтобы обеспечить оптимальное количество энергии и жизнеспособности? Поинтересуйтесь, какими бывают физические упражнения. Какие из них доставят вам удовольствие? Заботьтесь о храме, в котором живете, и почитайте его.

9. РАБОТА ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ. Чаще смотрите себе в глаза. Выражайте растущее чувство любви, которое вы питаете к себе. Прощайте себя, когда смотрите в зеркало. Разговаривайте со своими предками, когда смотрите в него. Простите и их тоже. По меньшей мере раз в день говорите: «Я тебя люблю. Я по-настоящему тебя люблю».

10. ЛЮБИТЕ СЕБЯ. ДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕЙЧАС. Не ждите, пока вы поправитесь от болезни, или сбросите вес, или найдете новую работу, или заведете новое знакомство. Начните сейчас – и старайтесь изо всех сил.

Аффирмации для достижения целей

Глава 8

Эмоциональные проблемы

Мне нравится ощущение свободы, когда я снимаю с себя путы критики, страха, чувства вины, обиды и стыда. После этого я могу простить себя и других. Это делает всех нас свободными. Я готов отказаться от своего прежнего отношения к старым проблемам. Я отказываюсь далее жить в прошлом. Я прощаю себя за то, что носил в себе эти старые проблемы так долго. Я прощаю себя за то, что я не умел любить себя и других. Мы все несем ответственность за свое поведение, и что мы отдаем другим, то выдаст нам и жизнь. Поэтому нет необходимости наказывать кого-либо

другого. Мы все подчиняемся законам нашего собственного сознания. И я позволяю любви войти в себя. После этого я излечен и целен.

Эмоциональные проблемы являются наиболее болезненными. Время от времени мы испытываем чувство озлобления, печали, одиночества, вины, беспокойства, страха. Когда эти чувства преобладают, наша жизнь становится полем битвы. Многие из нас чувствуют себя настолько ущербными, что считают себя никчемными без всякой надежды на улучшение. И если мы находим недостатки у себя, мы находим их и у других. Одной из самых больших наших проблем является то, что большинство из нас даже не представляет, что надо сделать, чтобы избавиться от этих ощущений. Мы знаем, что именно не ладится, и мы знаем, чего мы хотим в нашей жизни, но мы не можем понять, что мешает нам двигаться вперед.

Нам необходимо немножко подумать о состоянии нашего ума и наших проблемах. К каким категориям они относятся: критика, страх, вина, обида? Относятся ли они преимущественно к одной области или к ряду областей? Какое чувство постоянно возникает: страха или вины? Проявляете ли вы слишком много критического отношения или обиды? Обратите внимание, что обида – это гнев, который был подавлен. Поэтому, если у вас не было возможности излить гнев, то вы накопили изрядное количество обиды.

Мы не можем игнорировать наши чувства. Хронические состояния ненависти к себе, вины и самокритики повышают уровень стресса в нашем теле и ослабляют иммунную систему. В нашу задачу входит устранить причины этих чувств, чтобы мы стали здоровыми, целостными личностями. Все в нашей жизни является отражением того, чем мы являемся. Когда происходит нечто такое, что нас беспокоит, у нас возникает возможность посмотреть в себя и спросить: «Как я способствую происходящему? Что есть внутри меня, что полагает, что я заслуживаю этого?»

После этого нам необходимо осознать, что не имеет значения, что с нами было и чему нас учили в прошлом. Сегодня наступил новый день. Теперь мы сами берем в руки свою жизнь. Сейчас наступил момент, когда мы можем создать будущее для себя. Мы, безусловно, можем это, потому что мы обладаем Высшей Силой, заложенной внутри, которая поможет освободиться от этих состояний, если мы позволим этому произойти.

Следующие письма имеют отношение к эмоциональным проблемам.

Дорогая моя!

Причиной Вашего отчаяния является непонимание своей проблемы. Неудивительно, что все это кажется столь безнадежным. Вы слишком долго жили с чувством жалости к самой себе. Осушите слезы, давайте примемся за работу. В детстве мы начинаем узнавать, что такое любовь, из опыта общения дома. Была ли любовь в Вашем доме выражена в мягкой и нежной форме? Или в доме орали, визжали и хлопали дверьми? Был ли один из Ваших родителей алкоголиком? Обожали ли Ваши родители друг друга? Были ли они верны друг другу или была измена? Мы учимся строить отношения, наблюдая за родителями. Когда мы вырастаем, мы обычно воссоздаем эти отношения. Похоже, Вы повторяете своего отца или свою мать во всех Ваших отношениях. Возможно, также Ваших начальников. Вы будете продолжать это делать до тех пор, пока Вы не покончите с этим состоянием внутри Вас.

Вам необходимо работать над тем, чтобы простить своих родителей и избавиться от их наследия. Если у Вас будет твердое намерение изменить свой способ мышления, жизнь подскажет Вам следующий шаг. Сделайте его. Не вступайте в отношения лишь ради того, чтобы они были, и научитесь любить себя. Когда Вы полюбите себя такой, какая Вы есть, Вы привлечете к себе того, кто сможет полюбить Вас. Делайте аффирмацию: «Я прощаю своих родителей, и я свободна, чтобы любить себя».

Дорогая моя!

Прежде всего, Вам надо осознать свою зависимость от других в том, чтобы уладить Ваши дела. Никто этого не может сделать за Вас. Если они заставят Вас поверить в то, что они могут это сделать, то потом Вы будете чувствовать себя покинутой и озлобленной, когда они не сумеют выполнить этого.

Похоже, что Вы пытаетесь доказать самой себе, что никто не может Вам помочь. Бегать от одного психиатра к другому, не работая над самой собой, бесполезно.

Помните, что у Вас есть сила, мудрость и знания, чтобы исцелить себя. Больше работайте для того, чтобы вступить в контакт с Божественной мудростью и Любовью внутри себя, с тем чтобы Вы могли взять свою жизнь в свои руки и создать для себя мирную, здоровую, процветающую и полную любви жизнь.

Примерами аффирмаций для Вас могли бы быть: *«Я способна принимать решения за себя. Я осознаю всю свою силу. Я всегда в безопасности. Я уверена, что жизнь – для меня».*

Дорогая моя!

Какая Вы замечательная женщина. Вы намного сильнее, чем психиатры, доктора, больничные персонал и даже книги и пленки. Никто не может принудить Вас исцелиться. Вы слишком могущественны. Однажды Вы, возможно, захотите обратить эту мощную энергию на процесс исцеления вместо того, чтобы разрушать свое тело.

Нет никого в мире, кто бы мог так воздействовать на Вас, как это делаете Вы сами, а Вы это делаете потрясая. «Что в Вас такого ужасного, что Вы вынуждены наказывать себя таким зверским образом?» Я задавала этот вопрос тысячам людей, и еще никто не дал мне вразумительного ответа. Судя по сложности Вашей проблемы, Вы все еще упорствуете в ненависти к себе. А ненависть к себе означает, что Вы ненавидите мысли о себе. Но мысли можно изменить.

Знаете ли, дорогая, **ВСЯ ЖИЗНЬ ЕСТЬ МЫШЛЕНИЕ!** Независимо от того, что Вы делаете или не делаете, Вы думаете. Ваши мысли формируют Вашу жизнь. Поэтому так важно, чтобы мы все научились контролировать наше мышление. Мы только начинаем осознавать важность этой идеи. Мышление – это естественный закон. Наши мысли создают наш опыт. О чем мы думаем, то мы и получаем. Вы позволили, чтобы Ваше мышление вышло из-под контроля и скатилось в колею ненависти к себе.

Не зная всех подробностей Вашей биографии, я знаю, что когда-то в детстве кто-то сказал Вам, что Вы ничтожество. Или этот кто-то обращался с Вами таким образом, что Вы уверовали, что Вы ничтожество. Это всего лишь мнение невежественного человека, который был полон ненависти к себе. И поскольку Вы были хорошей маленькой девочкой, Вы поверили ему и с тех пор действуете исходя из этих убеждений.

Поскольку Вы свободный человек, Вы можете свободно выбирать, продолжить ли это жестокое обращение с самой собой или решить, что пора жить по-другому. Каждый из нас приходит на эту планету, чтобы научиться любить самих себя, независимо от того, что они делают или думают. В Вас заложен потенциал мощного целителя. Каждый хороший целитель, которого я знаю, проходил через многочисленные душевные затмения.

Поэтому у меня к Вам предложение. Вы прошли психотерапию, и Вы прочитали книги и прослушали кассеты. Вы все это знаете. Идите добровольцем помогать больным СПИДом или детям в больнице. Выйдите из собственной скорлупы на достаточно длительное время, чтобы помочь другим. Вы будете поражены, какое чудо это совершит в Вашей жизни. Это будет в высшей степени способствовать Вашему исцелению. Это также принесет огромное количество любви в Вашу жизнь.

Дорогая моя!

Разрешите мне рассказать Вам о том, что я знаю о депрессии и обо всем остальном, что является наследственным. Я считаю, что в своем поведении мы подражаем другим членам семьи, обычно одному из родителей, который, в свою очередь, демонстрирует такой же образец подражания в виде наследственной болезни. Когда мы меняем систему своих взглядов, мы можем изменить образ мышления.

Депрессия представляет собой чувство гнева, на которое, по Вашему мнению, Вы не имеете права. Оно обращается в ощущение безнадежности. Вы утверждаете, что испытываете чувство печали уже некоторое время. Тем не менее я хочу, чтобы Вы вспомнили то время, когда Вы были ребенком. Было ли у Вас тогда ощущение печали? Были ли Вы одиноки? Есть ли у Вас склонность

глубоко прятать свои чувства, вместо того чтобы выражать их? Мы часто живем, скрывая свои чувства разными способами по мере взросления. Мы находим разные уловки, лишь бы не переживать эти нежелательные чувства.

Пожалуйста, найдите кого-либо, с кем Вы могли бы поговорить о Вашей печали, возможно, консультанта или группу поддержки. Похоже, что у Вас внутри много подавленных чувств. Когда Вы освободите их, Вы избавитесь от боли. Хорошей аффирмацией могло бы быть: *«Я люблю и лелею себя»*. Пожалуйста, повторяйте это по крайней мере пятьсот раз в день.

Дорогая моя!

Судя по Вашему письму, Вы считаете, что уже наступила пора взять свою судьбу в свои руки. Точка управления силой всегда находится в настоящем, и мы можем начать производить изменения здесь и сейчас. Можно изменить и ход мыслей, и саморазрушительный способ мышления. Мысли, которые были с нами длительное время, требуют длительной работы. Мне кажется, Вам бы помогла работа в группе поддержки.

Я думаю, неплохо было бы также проделать ежедневную работу перед зеркалом и уверить себя в следующем: *«Я смотрю внутрь себя и нахожу утешение и мудрость, которые мне нужны»*.

Помните, что Вы – самый важный человек в Вашей жизни. Пока мы не начнем ценить себя достаточно высоко, мы не можем ожидать, что другие будут это делать. Начинайте постепенно.

Дорогая моя!

Когда Вы говорите о манической депрессии, Вы имеете в виду дисбаланс энергии. Почему-то Вы решили, что не имеете права быть самой собой. Что случилось шесть лет тому назад, что заставило Вас бежать от жизни? С одной стороны, Вы подавляли свою энергию из боязни, что у Вас нет права выказывать свои чувства, особенно гнев и депрессию. С другой стороны, в целях компенсации Ваш маятник начал безудержно раскачиваться из стороны в сторону, превышая дозволенные пределы и тем самым становясь маническим. В любом случае имеет место отрицание действительности и большое желание «уйти в себя», или уйти в свой внутренний мир.

Вам необходимо привыкнуть к мысли, что Вы имеете право быть самой собой. Вам нет необходимости от кого-либо бежать или кому-либо угождать. Вы божественное выражение жизни, и Вы явились, чтобы выразить себя во всем своем великолепии.

Делайте аффирмацию: *«Я у себя дома во вселенной, и любое проявление жизни любит и поддерживает меня»*. Это справедливо по отношению к Вам на глубинном уровне, и Ваше «внутреннее дитя» должно знать и принимать это.

Хотя мои книги и пленки могут оказать Вам большую помощь, я полагаю, что Вы работаете с консультантом.

Аффирмации для эмоционального здоровья

Глава 9

Отношения в семье

Я заключаю всю мою семью в круг любви – тех, кто жив, и тех, кто умер. Я утверждаю чудесный, гармоничный опыт, который имеет огромное значение для всех нас. Я счастлив, что являюсь частью вечной паутины любви, которая объединяет нас всех. Предки, жившие до меня, сделали все, что смогли, используя знания и разумение, которые они имели, а дети, еще не родившиеся, сделают все от них зависящее, используя те знания и разумение, которыми они будут обладать. Каждый день я вижу свою задачу все отчетливей, она сводится просто к отбрасыванию старых семейных ограничений и осознанию Божественной Гармонии.

Мы все связаны семейными узами, и очень просто винить наших родителей, детство или среду в ныне существующих условиях жизни. Если мы выросли в семье, где критика была нормой, то мы будем критично настроены и став взрослыми.

Если же мы выросли в семье, где не позволялось выражать гнев, то мы, возможно, испугаемся ярости и конфронтации или же стерпим их и дадим им жить в нас.

Если мы выросли в семье, где всеми управляло чувство вины, то, повзрослев, мы, возможно, будем придерживаться того же. Мы, возможно, будем вечно колебаться, повторяя все время

«извините», и никогда не можем попросить о чем-либо прямо. Мы чувствуем так, будто нам необходимо маневрировать определенным образом, чтобы добиться своего.

По мере взросления мы начинаем жить руководствуясь неправильными мыслями и теряем связь с нашей внутренней мудростью. Нам необходимо осознать, что мы можем выйти за пределы семейных ограничений. Мы становимся жертвами, если цепляемся за старые обиды. В жизни мы позволяем обстоятельствам и людям властвовать над нами, и эти обстоятельства и люди закрепощают наши мысли. Они продолжают управлять нами, когда мы упорствуем в «непрощении». Нам нужно отойти от убеждений, которые причиняют нам боль. Это позволит нам быть свободными от ненужной боли, озлобленности и взаимных обвинений, которые запирают нас в своих собственных страданиях и мешают нам создавать положительные жизнеутверждающие отношения с самими собой и окружающими.

Если мы хотим, чтобы нас принимали такими, какие мы есть, мы должны быть готовы и других принимать такими, какие они есть. Мы всегда хотим, чтобы наши родители принимали нас полностью, а сами пока не готовы принять их такими, какие они есть. Признание означает позволить себе и другим просто быть. Было бы бесцеремонно устанавливать стандарты для других. Это мы можем сделать только по отношению к себе. И то необходимо, чтобы они выглядели больше как намерения, а не как стандарты. Чем больше мы будем тренироваться в самовосприятии, тем легче будет отбросить ненужные привычки.

Нам легче расти и изменяться в атмосфере любви. Мы должны стараться любить окружающих, прощать их прошлое поведение, а для этого мы прежде всего должны научиться любить и прощать себя.

Следующие письма относятся к теме семейных взаимоотношений.

Дорогая моя!

Когда пожилые люди жалуются на то, что дети их отталкивают, они забывают, что сами иницируют подобные ситуации. Родители, говорящие своим детям «не делай так-то, не говори то-то, не думай того-то», разрушают основы общения. Родители, подавляющие и контролирующие своих детей даже после того, как ребенок стал уже взрослым, тоже возводят барьеры на пути взаимной любви.

Вы не в ответе за жизненный выбор Вашей матери. Вы отвечаете за Ваш выбор. Наличие властного родителя приводит к наличию такого же супруга. Вы молодец, что ушли от обоих. Может случиться так, что Вам никогда не удастся сблизиться с ней, и ЭТО НЕ ВАША ВИНА. Отбросьте чувство вины.

Я знаю, Вы хотите, чтобы Ваша мать приняла Вас такой, какая Вы есть, не пытаясь изменить Вас. Теперь предоставьте ей ту же возможность. Принимайте ее такой, какая она есть. Если она похожа на большинство властных людей, то она будет проявлять себя таковой снова и снова. Запишите фразы, которые она говорит чаще всего, и пронумеруйте их. Когда она примется за свое, а Вас это будет раздражать, скажите себе: «Ого, это номер 7». Или: «На этот раз она скомбинировала номер 6 и номер 4». Это поможет Вам посмотреть на вещи с другой стороны и не реагировать, как будто Вам пять лет.

Повторяйте: *«Мои отношения с матерью наполнены любовью и радостью»*. Повторяйте данную аффирмацию ежедневно в течение шести месяцев и увидите, что получится.

Дорогая моя!

Прежде всего, пожалуйста, осознайте, что с Вами все в порядке. Вы божественное создание Вселенной и бесконечно заслуживаете получать и дарить любовь.

Из Вашего письма я поняла, что Вы человек, которому удобнее говорить «я тебя люблю», чем обнимать и целовать. Как Вы указали, это частично из-за тех установок, которые Вы получили в детстве. Очень вероятно, что физические прикосновения не приветствовались в Вашем доме. Дети имеют повышенную необходимость в физических контактах и утешении. Если такие потребности не удовлетворяются, то они могут воспринять недостаток физических ласк очень болезненно. Когда эта мысль переходит в убеждение о самих себе, у них развивается чувство неловкости в отношении их тела и физических потребностей. Держась от всего на расстоянии и не

проявляя предполагаемые «пороки», они отрезают себя от физических контактов с окружающими. Но установка, что Вы какая-то не такая или «порочная», не должна быть верной для Вас с этого момента. (Чудесная книга, описывающая процесс исцеления такого типа стыда: *«Исцеляйтесь тем, что связывает вас»* Джона Бредшоу.)

Вам и Вашей невестке необходимо учесть, что мы все проявляем свою любовь по-разному. Некоторым из нас нужно, чтобы нас обнимали и дотрагивались до нас. Другим необходимо слышать слова «я тебя люблю». Третьим нужно видеть материальную демонстрацию любви, например в виде цветов или конфет. У нас иногда возникают проблемы с нашими возлюбленными, если они предпочитают выражать любовь иначе, чем мы привыкли. Постаравшись понять предпочтения наших любимых людей и поделившись своими пожеланиями, мы можем легче выражать любовь к ним.

Наконец, я думаю, Ваша невестка, возможно, придирается к Вам из-за своих собственных чувств страха и неловкости. Благословите ее, посочувствуйте ей, не принимая ее точку зрения. Повторяйте: *«Я переполнена любовью и свободно выражаю ее. Выразить любовь привычно для меня»*.

Дорогая моя!

То, о чем Вы меня на самом деле спрашиваете, звучит так: «Как мне вырасти?» То, что Вы прожили с родителями так долго, стало той частью Вас, которая все еще предпочла бы, чтобы к ней относились как к ребенку и заботились о ней. Когда Вы теперь приходите в дом своего детства, возможно, Вы испытываете сильнейшую тягу вновь ощутить беззаботную жизнь маленькой девочки.

Однако Вы нашли в себе мужество покинуть дом после двадцати восьми лет безмятежной уверенности в будущем и создали для себя новую жизнь, где есть ответственность и работа. Я знаю, Вы достаточно сильны, чтобы перестроить свой разум, когда возвращаетесь в родительский дом. Вместо страха и беспокойства, что Вы теряете свою независимость, проникнитесь мыслью о любви к Вашим пожилым родителям. Хорошей аффирмацией для Вас была бы следующая: *«Теперь я целостный, не знающий страха, независимый взрослый человек, полностью способный позаботиться о себе. Я разделяю свою любовь и силы с моими родителями»*.

Дорогая моя!

Почему бы Вам в следующий раз не поговорить с Вашей сестрой о чем-нибудь приятном? Расскажите Вашей сестре, как Вы ее любите и цените. Затем, если Вам нужно поговорить о своих детях, расскажите о тех сторонах, которые Вы любите. Я думаю, Ваша сестра устала быть свалкой для Ваших проблем. Вместо того чтобы обижаться, используйте это как возможность наладить обстановку в своей семье.

Как часто Вы говорите старшему сыну, что любите его? Хвалите ли Вы его или благодарите за то хорошее, что он делает, или ему только приходится слышать, что он все делает неправильно? Я знаю, у Вас много работы, отрывающей Вас от воспитания четверых детей, и временами Вам хочется рвать на себе волосы. Однако мы часто забываем, как трудно бывает подросткам превращаться из детей во взрослых. В это время их необходимо хвалить и любить как никогда. Я уверена, Вы могли бы повернуться к Вашему сыну с любовью и дать ему знать, что понимаете его трудности. Повторяйте: *«Мой сын – это радость и счастье мое, и я его люблю»*.

Дорогая моя!

Когда Вы были ребенком, Вы были вынуждены принимать жестокое обращение, которое преподносила Вам семья. Теперь Вам тридцать восемь лет, и Вы проделали огромную работу над собой – почему же Вы продолжаете принимать их жестокое обращение? Вы здесь не для того, чтобы изменить их. Вы должны излечить себя и любить себя. Им нет необходимости умирать, чтобы позволить Вам быть свободной. Вы можете уйти от них прямо сейчас. Отнеситесь к ним сочувственно. Прекратите играть в их нездоровые игры. Не является проявлением любви то, что Вы подвергаете себя их постоянной негативной реакции.

Вы не живете так, как они хотели бы, и они не живут так, как хотели бы Вы. Все просто. Идите отдельными путями. Вы стоите на пути своего духовного исцеления. Расширьте свое

собственное понимание посредством учебы и дайте прошлому уйти. Благословите Вашу семью с любовью. Повторяйте: *«Я отпускаю мою семью с любовью, я свободна воспринимать счастье, что много значит для меня»*.

Дорогая моя!

Я знаю, что тяжело любить кого-то и видеть, как он ведет образ жизни, который, Вы знаете, для него вреден. Но каждый из нас живет так, как ему хочется, и никому из нас на самом деле не дано право судить кого-то еще. Каждый из нас должен выучить свой урок, и Вы не знаете, какой урок задан Вашей сестре. Говорят, однако, «когда студент готов (я думаю, не секундой ранее), появляется учитель». Конечно, это с ней произойдет.

Поэтому любите ее и дайте ей быть собой. Повторяйте: *«Каждый член моей семьи, включая мою сестру, счастлив, здоров, целен и самодостаточен. все хорошо в нашем мире»*. Эта аффирмация, сформулированная так, чтобы подойти к нашей частной ситуации, могла бы быть использована и для других членов семьи. Теперь мы сможем быть уверены, что каждое событие действительно приближает нас к нашему высшему благу.

Дорогой друг!

Вы просто теряете время в поисках исцеления для Вашей семьи. Это может никогда не произойти. Вы не отвечаете за чье-либо еще отношение или поведение. Вы можете исцелить только себя и Вашу собственную внутреннюю боль. Дело не в том, что произошло, а в том, как Вы решили на это отреагировать.

Если Вы поверите, что выбрали прийти в Вашу семью по какой-либо причине, то, как Вы думаете, какой урок Вы должны извлечь из данного случая? Я думаю, мы выбираем семьи, чтобы вынести особые уроки и встать выше них. Ваши чувства ревности, злобы и неблагополучия только вредят Вам. Вы простите их? Вы научитесь любить себя и создавать хорошую жизнь для себя? Это духовные испытания, через которые мы должны пройти. Не ищите, кто прав, а кто виноват. Вы не в силах изменить то, что было. Вы властны только над настоящим. Когда бы Вы ни подумали о Ваших родителях, благословите их с любовью. Начните оглядываться на все хорошее, что Вы получили от своей семьи. Развивайте где бы то ни было отношения дружеской и благодатной любви. Вы всегда сможете создать идеальную семью среди Ваших друзей. Начинайте каждый день с благодарности, повторяя: *«Я божественно благословлен и люблю себя и жизнь»*. Сегодня пришел день Вашего счастья.

Аффирмации для преодоления образа жизни семьи

Глава 10

Страхи и фобии

В любой момент у меня есть возможность выбрать любовь или страх. В минуты страха я вспоминаю солнце. Оно светит всегда, даже когда облака закрывают его на время. Как солнце, Единственная Бесконечная сила вечно освещает меня своим светом, даже когда облака негативного мышления на время закрывают ее. Я выбираю память о Свете. В свете я чувствую себя уверенно. А когда приходят страхи, я смотрю на них, как на проходящие по небу облака, и даю им пройти. Я не живу в своих страхах. Я чувствую себя уверенно, когда не отгораживаюсь и не защищаюсь все время. Если я пугаюсь, то открываю свое сердце и позволяю любви растворить страх.

Страхи свирепствуют на планете. Вы можете наблюдать их и слышать о них в новостях каждый день: это войны, убийства и корысть. Страх – это отсутствие доверия к самим себе. Поэтому мы не верим в жизнь. Мы не верим, что о нас заботятся на высшем уровне, поэтому мы думаем, что должны управлять всем на нашем, физическом уровне. Очевидно, мы испытываем страх, потому что не можем управлять всем в нашей жизни.

Доверьтесь тому, что называется «скачок к вере». Верьте в Силу, которая внутри и которая связана с Вселенским Разумом. Помните: сила, позволяющая Вам дышать, является той же самой силой, которая сотворила Вселенную. Вы есть единое целое с жизнью. Чем больше вы любите себя и верите жизни, тем больше жизнь, которая рядом, любит, поддерживает и ведет вас. Вы можете верить в то, чего не видите, вместо того, чтобы верить в физический, материальный мир. Я

не хочу сказать, что нам не нужно ничего делать теперь, когда мы обрели веру, но мы можем прожить жизнь значительно легче. Нам необходимо поверить, что о нас заботятся, хотя физически мы не управляем всем, что творится вокруг. Почтайте Евангелие от Матфея, главу 6!

Страх – это ограничение нашего разума. Люди так сильно боятся заболеть, стать бездомными и т. д. Гнев – это страх, который становится защитным механизмом. Он защищает нас, однако мы были бы более сильными, если бы могли перестать вновь воспроизводить в нашем разуме картины, вызвавшие страх, и полюбили бы себя, несмотря на страх. Мы находимся в центре всего, что происходит в нашей жизни. Каждое переживание, каждое взаимоотношение есть зеркало нашего образа мышления.

Любовь – это противоположность страху. Чем сильнее мы готовы любить и верить в себя, тем сильнее мы притягиваем эти качества к нам самим. Когда у нас наступает период страха, расстройства, беспокойства или нелюбви к себе, не удивительно ли, как все идет не так в нашей жизни? И точно так же, когда мы по-настоящему любим себя, все начинает исправляться, мы оказываемся в полосе везения, нам светит «зеленый свет» и есть «парковочные места». Мы встаем утром, и день протекает великолепно.

Нам необходимо любить себя так, чтобы мы могли позаботиться о самих себе. Мы должны делать все что можем, чтобы укрепить наши сердца, наши тела и наш разум. Мы должны внутри себя найти прочную духовную основу силы и по-настоящему работать над ее поддержанием.

Следующие письма имеют отношение к страхам и фобиям.

Дорогой друг!

Какой самый сильный страх Вы испытывали в детстве? То, что я слышу в Вашем письме, – это голос маленького ребенка, который очень рано почувствовал себя заброшенным. Кто-нибудь в семье умер или ушел от вас? Возможно, имел место развод. Когда Вы помните, что ощутили подобное впервые? Ваши чувства вообще не являются нелогичными, они восходят ко времени потерь в Вашем детстве. Очень хорошо, что Вы обратились за помощью.

Теперь, когда Вы обрели счастье с женой и детьми, Вы боитесь, что это отнимут у Вас. Вам могли бы помочь консультации или моральная поддержка. Поговорите со специалистами. Хорошей аффирмацией для Вас была бы следующая: *«Я заслуживаю всего наилучшего в своей жизни и уверен в себе»*.

Дорогая моя!

Я слышу голос ребенка, который чувствует себя очень неуверенно. Возможно, когда Вы были маленькой, Вам никогда не позволяли сделать ошибку, или Вас наказывали, когда Вы ее делали, или, может быть, Вы были ребенком, который изобретал ритуалы, чтобы исправить то, что не ладилось в Вашей жизни. Каковыми были «правила» в Вашем детстве?

В значительной степени Вам помогло бы составление списка всех правил, которые Вы усвоили, будучи ребенком, и тех, кто Вам их формулировал. Возможно, Вам понадобится несколько дней, чтобы вспомнить их все. Пересмотрите этот список одно правило за другим и задайтесь вопросом: «Нужно ли следовать этому правилу сегодня?»

В детстве Вы были вынуждены повиноваться правилам Вашей семьи, но теперь Вы выросли и можете выработать такие установки, которые подходят сегодня. Помните, правила могут меняться. Правило, которое было уместным для Вас в детстве, может не подойти для Вас взрослой. Разрешите себе дышать и расти. Позвольте себе делать ошибки и учиться.

«Я вольна быть собой» – хорошая аффирмация для Вас. Говорите себе это постоянно в течение дня по крайней мере месяц. Ваш путь к исцелению начался.

Дорогая моя!

Вы слишком долго были сосредоточены на стрессах и страхе. Я хочу, чтобы на следующей неделе Вы носили с собой таймер с приятным на слух сигналом. Ставьте его на каждые полчаса. Когда он зазвенит, сделайте три медленных, очень глубоких вдоха и тихо скажите себе: «Все хорошо, все хорошо, все хорошо». Желайте себе здоровья с любовью. Жизнь дала Вам столько дыхания, чтобы Вы прожили отмеренный Вам век. Если Вы замедлите свой «бег», то начнете верить в жизнь, и даже Ваш псориаз, я уверена, пройдет. За нашей кожей скрывается наша

индивидуальность, и Вы чувствуете такой уязвимой себя в жизни. Занятия йогой пошли бы на пользу Вашему разуму и телу. Многие школы предлагают занятия за очень низкую плату.

Дверь к Вашему сердцу и мечтам открывается внутрь. Это означает, что Вы должны научиться расслабляться, прежде чем Вы сможете решить большинство Ваших проблем. Я знаю, Вы думаете, если бы только Вы могли решить свои проблемы, то могли бы расслабиться, но так не получается. Чтобы снять напряжение, Вам нужно оставить место в Вашем сердце для иных возможных путей.

Пожалуйста, приступайте к программе двенадцати ступеней. Это совершенно бесплатно, и Вам нужно найти себя в группе людей, которым Вы могли бы доверять и которые работают над разрешением своих проблем. Повторяйте: *«Мое прошлое остается позади. Я верю в жизнь. Я уверена в себе»*.

Дорогая моя!

Печально, что некоторые люди используют страх, чтобы управлять другими. По-моему, в Вашем детстве преобладали страхи. У меня было то же самое. Но ни личность, ни место или вещь не могут властвовать над Вами, пока Вы это им не позволяете. Вы позволяете «памяти» о мнимых существах доминировать в Ваших мыслях. Я советую Вам представить себе нити, исходящие от Вашего солнечного сплетения и нижней части живота и тянущиеся к Вашим идеям о духах, пришельцах и Сатане. Повторяйте вслух: *«Я знаю, что постоянно защищена божественным образом. Теперь я отзываю мой дух от этих ложных субстанций, и я спокойна»*. Затем представьте себе, что Вы тянете за эти нити и возвращаете собственную силу. Делайте это каждый день, так часто, как это необходимо, чтобы у Вас появилось чувство внутренней силы.

Это одно из Ваших духовных испытаний – вернуть Ваши силы от оккультных «образов». Сатана – это НЕ «грандиозное создание». Сатана – это мысль в сознании людей, которая используется, чтобы доминировать над другими. Отделите суеверие от истинного Вашего бытия. Вы в безопасности.

Дорогая моя!

Вам не нужно больше страдать, а также пребывать в одиночестве. Обратитесь немедленно к врачу или пройдите курс лечения. Вам нужно пообщаться с человеком, который хорошо разбирается в деле и может бережно провести Вас через этот период.

Неважно, каковы внешние обстоятельства, единственное, над чем Вам действительно нужно поработать, – это любовь к себе. А любовь к себе – это любовь к Богу. Вы – любимое Богом создание и заслуживаете наилучшего в жизни.

Знайте, что Вы на пути к исцелению, и повторяйте: *«Я принимаю всякую помощь, в которой нуждаюсь, чтобы решить эту проблему и полюбить себя еще больше»*.

Дорогая моя!

Агорафобию обычно сопровождает чрезвычайная ненависть к себе и боязнь потери уверенности в себе. Ненависть к себе – это всего лишь ненависть к «мысли», которая возникает в отношении себя. Мысли можно менять. Каждая мысль, рожденная нами, и каждое слово, произнесенное нами, исходит от нас и возвращается к нам. Ненависть и нелюбовь могут вернуться к нам лишь как отрицательный опыт.

Помните, чтобы любить себя, нужно себя исцелить. Дверь к сердцу открывается внутрь. Невозможно любить себя, не прошив. Это не значит, что надо забывать дурное поведение других, но нужно освободить себя от заточения горечи и обиды. Когда Вы действительно простите, любовь придет легко. Вам нужно больше любить себя. Многие стороны Вашей жизни исправятся, если Вы так сделаете. Хорошей аффирмацией для Вас была бы следующая: *«Я верю себе и уверена, что жизнь поддержит и защитит меня. Я в порядке, и все хорошо»*.

Дорогая моя!

Вам нужно отделить ложь, которую Вам говорили в детстве, от правды. Ваши родители были глубоко травмированы в детстве, и они выросли, имея неправильное представление о жизни. Именно поэтому они создали такую атмосферу Вашего детства. Напуганные люди набрасываются на других, не отдавая себе отчета в том, что они говорят. Поэтому проникнитесь мыслью о том,

что все негативное, что они говорили о Вас, НЕПРАВДА. Будучи ребенком, Вы этого не знали, но теперь Вы взрослая и можете рассуждать как взрослая.

Ваш «внутренний ребенок» напуган. Теперь пришло время взять Вашего «внутреннего ребенка» под крыло любви. Если это Вас сильно пугает, скажите ему: *«Прошлое позади. Я теперь здесь, чтобы любить и защитить тебя. Никто отныне не причинит тебе боли. Ты весела и прекрасна. Ты любима и свободна»*. Повторяйте это снова и снова Вашему «внутреннему ребенку», пока он не расслабится и не поверит Вам.

Когда Вы исцелите себя, то начнете испытывать сострадание к родительской боли, с которой они живут.

Аффирмации для освобождения от страхов

Глава 11

Дружба

Каждый из нас является частью гармоничного целого. Я знаю, что существует Божественное слияние энергий, когда я радостно живу и работаю со своими друзьями. Мы поддерживаем и вдохновляем друг друга, что способствует реализации наших способностей и плодотворному труду. У меня прекрасные гармоничные отношения с окружающими, мы окружены взаимным уважением и заботой. Я могу жить с достоинством, миром и радостью. Я здоров, счастлив, окружен любовью и радостью, уважением и поддержкой. Я приношу пользу, нахожусь в гармонии с собой и моими друзьями.

Возможно, дружба – это наши самые прочные и важные отношения. Мы можем прожить без любовниц и любовников, супруг и супругов. Мы можем прожить без наших семей, но большинство из нас не сможет прожить счастливо без друзей. Мне кажется, мы выбираем своих родителей, прежде чем рождаемся на этой планете, но друзей мы выбираем на более высоком сознательном уровне.

Друзья могут стать дополнением семьи или ее заменой. Многие из нас испытывают потребность поделиться своими жизненными переживаниями с другими. Мы не только узнаем о других людях, когда вступаем в дружеские отношения, но мы также много узнаем о себе самих.

Взаимоотношения – это зеркало нас самих. То, что тянется к нам, всегда отражает те качества, которые нам присущи, или представления, которые мы имеем о взаимоотношениях. То, что нам не нравится в наших друзьях, является также отражением того, что мы делаем или во что верим. Мы не были бы интересны людям, образ жизни которых каким-либо образом не дополнял бы наши собственные жизни. Когда отношения между друзьями становятся напряженными, стоит оглянуться на негативные установки детства и понять, почему так происходит. Например, если у нас есть друг, он ненадежен и постоянно нас подводит, то мы должны обратиться к себе. Нам нужно увидеть, в чем мы сами ненадежны и почему подводим других. Затем следует выполнить «уборку» в нашем сознании, удалив все отрицательные установки, и научиться принимать себя так, чтобы быть способными принимать окружающих.

Бессмысленно метаться, пытаясь исправить всех своих друзей. Мы не можем заставить других измениться. Мы можем предложить им положительную моральную атмосферу, в которой у них появится возможность измениться (если они этого захотят), но мы не можем сделать это за них. Каждый человек создан, чтобы извлекать свои собственные уроки. Единственное, что мы можем сделать, – это любить его и позволить быть самим собой.

Следующие письма раскрывают тему дружбы.

Дорогая моя!

Я не думаю, что Вам нужно выходить из себя. Просто укажите ей на это. Возможно, она не понимает, что делает. Мы не всегда отдаем себе отчет в вещах, которые мы говорим и делаем, потому что они входят в привычку. В следующий раз, когда она будет критиковать Вас, просто скажите ей: «Это слишком уж несправедливое замечание» или «Ты чересчур много критикуешь меня, знаешь ли». После того как Вы скажете это впервые, у Вас есть право напомнить ей, если она снова возьмется за свое: «Ты опять критикуешь меня».

А можете превратить все в игру. Скажите ей: «Каждый раз, когда ты меня будешь критиковать, я буду говорить Перпл Пумпкин» («малиновая тыква» – идиома, обозначающая несуразицу и глупость. – *Прим. ред.*). Вы можете делать это в дружеской форме. Если она начнет обижаться, то это уже ее проблемы. Жалость к ней позволяет ей чувствовать себя безнаказанной, даже когда она ведет себя не лучшим образом. Неудивительно, что у нее мало друзей. Если она Вам действительно нравится, дайте ей понять, что она делает. А меняться или нет – это ее дело. Повторяйте: *«Я всегда открыта и честна в дружбе»*.

Дорогая моя!

На свете очень много «опустошителей». Они неосознанно вытягивают энергию окружающих. Депрессия – это гнев, обращенный внутрь. Люди, подверженные депрессии, испытывают сильнейшую злобу по поводу ситуаций, которые они не в состоянии исправить. Они не говорят об этом. Возможно, Ваш друг все еще переживает то, что случилось с ним в детстве. Его депрессия Вас не коснется до тех пор, пока Вы не будете воспринимать ее как свою.

Но почему Ваш «единственный друг» должен опустошать вас? Этого ли Вы заслуживаете? Не стройте Вашу жизнь на замечании, высказанном астрологом двадцать лет назад. Даже если в этом есть правда, примите это к сведению и забудьте. Не ломайте голову. Двигайтесь дальше. Вы молодая женщина. У Вас впереди целая жизнь. В городах живут миллионы людей, и пришло время расширить круг знакомств и ввести в Вашу жизнь веселых, жизнерадостных, любящих людей. Ищите радость и круто меняйте всю свою жизнь. Повторяйте почаще: *«Я открыта и готова принять новую жизнь»*.

Дорогая моя!

Ваша подруга боится потерять вас. Сейчас она не готова работать над собой, поэтому пропасть между вами ширится. Вам, возможно, придется выбирать между Вашим личным ростом, благополучием и тем, что осталось от дружбы, которую Вы, кажется, переросли.

НИКОГДА, НИКОГДА не цепляйтесь за безнадежную ситуацию по причине, что Вы что-то «хотите» от кого-либо, особенно по финансовым причинам. Это является сильным знаком для Вселенной, что Вы не уверены в том, что жизнь позаботится о Вас. И Вы всегда будете жалеть об этом.

Продолжайте работать над Вашим собственным достоинством и самооценкой. Исходите из того, что является лучшим для Вас. Вы проделали слишком большую работу, чтобы позволить кому-то поставить на этом крест. Повторяйте: *«Из данной ситуации получится только хорошее, и мы находимся в безопасности»*.

Дорогая моя!

Я чувствую Ваше беспокойство о подруге, и я рада узнать, что у Вас установилась психологическая взаимосвязь и Вы можете откликнуться, когда чувствуете, что у нее «проблемы», как Вы говорите. Это чудесно, однако в целом мы должны принимать друзей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть. Помните, она воспринимает Вас такой, какая Вы есть, несмотря на то что Вы пытались изменить ее в течение девятнадцати лет.

Радуйтесь той дружбе, которая у Вас с ней установилась. У меня разные отношения с каждым из моих друзей, и я предоставляю им право быть самими собой. У меня много друзей, которых я очень люблю, тем не менее у нас есть возможность видеться раз или два в год, а может быть, раз в два года. Я наслаждаюсь временем, которое провожу с ними, и думаю о них с любовью, когда их не вижу.

Так что любите и принимайте подругу такой, какая она есть. Встречайтесь с ней чаще по мере возможности. Будьте спокойны в отношении этой дружбы. Повторяйте: *«Я принимаю моих друзей такими, какие они есть, и они любят и принимают меня как могут. В моем мире все хорошо»*.

Дорогая моя!

Мы все тратим много времени, наблюдая, что делают остальные, и стремимся делать то же самое. Однако каждый из нас действует так, как подсказывает ему совесть, и поступает соответственно. Поэтому нет необходимости вмешиваться в дела, которые нас не касаются. Если

опасности для людей нет, то я не считаю вмешательство уместным. Каждый раз, когда я это делала, я получала прямо противоположный результат.

Если это назначение не помешает Вашему собственному положению, то я бы не вмешивалась.

Не берите решение этого вопроса на себя. Используйте аффирмацию: *«Назначение получит достойный»*. И наблюдайте, как Вселенная рассудит в данной ситуации. Представьте себе, что в офисе царит атмосфера гармонии и профессионализма и что каждый сотрудник выполняет свою работу в атмосфере уважения и радости. Помните, что вы все в безопасности и защищены.

Дорогой друг!

Вы позволяете этой женщине оскорблять клиентов и сотрудников и, тем не менее, боитесь ранить ЕЕ чувства! Почему у Вас возникает желание так поступить? Вы на самом деле хотите расстроить Ваше дело и деморализовать коллектив? Почему Вы тем самым наказываете Ваших хороших сотрудников? Вы должны немедленно положить этому конец, иначе Ваше дело пропадет. Интересы целой группы людей всегда важнее, чем благополучие одного человека, особенно если такой человек приносит одни проблемы.

Сказав все это, давайте осознаем, что пришло время проявить Вам свои дипломатические способности и настойчивость. Вы можете попрактиковаться, заранее написав то, что нужно сказать, и даже испытать себя перед зеркалом. Вы должны провести честный профессиональный разговор с Вашим партнером. Вы должны убедить его, что в конечном итоге он не помогает своей сестре, позволяя ей вести себя неподобающим образом. Возможно, Вы можете показать партнеру, что он лучше поможет своей сестре, если мягко, но убедительно укажет ей, что следует изменить свое поведение. Его сестра может пройти определенный курс у профессионального консультанта, чтобы определить причины ее избыточного веса и грубости. Возможно, она скрывает свою боль. Ей действительно необходимо измениться внутри. Пожалуйста, остановите ее на этом разрушительном пути. Повторяйте: *«У меня гармонично развивающееся, процветающее дело. Все благополучны»*.

Аффирмации для укрепления дружбы

Глава 12

Проблемы геев и лесбиянок

Я полагаю, что в каждой жизни, прежде чем родиться, мы выбираем страну, цвет кожи, пол и подходящее сочетание родителей, чтобы они соответствовали тем жизненным моделям, над которыми мы будем работать в течение последующей жизни. В каждой следующей жизни я, кажется, выбираю различную половую принадлежность. Иногда я рождалась мужчиной, иногда – женщиной. Иногда я гетеросексуальна, а иногда – гомосексуальна. Каждая форма сексуальности имеет свою область реализации и свои проблемы. Временами общество одобряет мою сексуальность, но случается, что нет. Однако во все времена я – совершенная, цельная и завершенная личность. Моя душа не имеет сексуальной ориентации. Только я как человек имею ее. Я люблю и лелею каждую часть своего тела. Я в согласии со своей сексуальной ориентацией.

Среди гомосексуалистов и лесбиянок существуют те же самые проблемы, что и среди остальных людей, плюс к этому большая часть общества показывает на них пальцем и говорит: «Плохие!» Часто их собственные матери и отцы говорят: «Вы плохие». Это очень тяжело выносить, и в этих условиях очень тяжело любить себя. Неудивительно, что гомосексуалисты – наиболее подверженная СПИДу группа населения.

Неважно, какова ваша сексуальная ориентация, если она вам подходит. Когда речь идет о взаимоотношениях, это касается всех нас, независимо от того, носят ли они в нашем случае гетеро– или гомосексуальный характер. В настоящее время даже наука признает, что сексуальная ориентация – свойство врожденное, а не является следствием нашего выбора. Если вы гетеросексуальны, то представьте свои ощущения, если бы вам сказали, что вам предстоит стать гомосексуалистом или лесбиянкой. Мы не должны унижать себя или других за такую простую и естественную вещь, как половая ориентация.

Я не хочу вызвать у кого-то чувство вины. Однако мы должны обратить внимание на вещи, которые нужно изменить, чтобы вся наша жизнь была наполнена любовью, радостью и уважением. Пятьдесят лет назад почти все гомосексуалисты скрывали свою ориентацию. Теперь они могут создавать группы в обществе, в которых они могут чувствовать себя относительно свободно. И многие из вас, возможно, не знают, что в викторианскую эпоху распространенность раздельных сообществ для мужчин и женщин (в бизнесе, политике, отцовство и материнство и т. д.) привела к таким напряженным отношениям между мужчинами и женщинами, что для женщин стало обычным делом устанавливать самые интимные отношения друг с другом. Романтические отношения были также распространены среди молодых мужчин среднего класса. Никто не считал такие отношения признаком гомосексуальности. В действительности сам термин был придуман только во второй половине девятнадцатого века.

Дело в том, что любовь есть там, где мы ее находим. Мода на любовь менялась от страны к стране, из века в век. Сейчас у нас тоже существуют так называемые нормы, но и они изменятся со временем. Давайте отбросим критику и порадуемся любви, когда ее встретим. Пришло время исцеляться для объединения, а не осуждения. Мы должны преодолеть ограничения прошлого. Мы все являемся божественными, прекрасными выражениями жизни.

Следующие письма раскрывают некоторые проблемы геев и лесбиянок.

Дорогой друг!

Я рада поделиться своими взглядами с Вами и Вашей подругой. Ваша готовность отбросить страхи есть шаг на пути к духовному росту.

То, что мы не понимаем, вызывает страх. Очень просто раскритиковать кого-то, чтобы сделать себя лучше, больше, значительнее или даже святее. Было время, когда мы избегали прокаженных, умственно отсталых и людей с другим цветом кожи. Теперь многие из нас вышли за рамки ограниченных суждений.

Как мы можем называть себя духовными созданиями, если рассматриваем иную форму человеческой жизни свысока? И как это удаляет нас самих от божественности! Когда мы прекратим учить наших детей ненависти к человеку, месту или вещи?

Ненависти учат. Любой вид ненависти или предрассудок, нами приобретенные, возникли в результате обучения. Дети не рождаются ненавидящими кого-либо. По мере нашего духовного роста мы отбрасываем старые, ограниченные идеи о нас самих, других людях и жизни. Вы говорите, что не знакомы с гомосексуалистами, однако по меньшей мере 10 % населения – гомосексуалисты. Наверняка Вы знаете таких, и одним из них может оказаться любой в Вашем окружении: коллега по работе, студент, ребенок, родственник, прихожанин или сосед. Однако эти люди могут побояться признаться Вам в том, кто они есть на самом деле, опасаясь Вашего осуждения.

Мы всегда, кажется, сопротивляемся изменениям из-за страха перед ними. Вспомните все изменения в нашей истории, которым первоначально мы сопротивлялись, но насколько лучше мы теперь себя ощущаем благодаря им. Одно время считалось, что призыв афроамериканцев в армию снижает боевой дух. И не так давно женщины боролись за право голоса. Все это сейчас выглядит глупо, но в то время это были чрезвычайно деликатные вопросы, показывавшие весь страх и непонимание.

Гомосексуалисты – это не зло. Они просто есть. Бог не создал ни единого существа, которое является злом. Человек с другим цветом кожи – не зло. Вы и я – не зло. Мы все – совершенные Божьи дети.

Я знаю, много людей будут оскорблены моей позицией по данному вопросу. Сопротивление часто бывает первым шагом на пути к изменению. Разве Вы поначалу не сопротивлялись своему духовному росту? На протяжении многих лет я была борцом за непопулярные идеи, и я действительно считаю человеческие создания достойными и нуждающимися в любви и понимании.

У каждого из нас есть душа, а душа не имеет сексуальной ориентации. Когда мы покидаем этот мир, единственное, что мы уносим с собой, – это нашу способность любить. Давайте

вырастем и откроем наши сердца для каждого. Повторяйте: *«Я открываю мое сердце для восприятия и любви всех форм жизни»*.

Благодарю Вас за желание расширить свой горизонт понимания.

Дорогой друг!

Мы действительно приходим в эту жизнь с очень необычными проблемами, и мы все должны примириться с ними, какими бы они ни были. Складывается впечатление, что Вы находитесь в состоянии войны со своим телом. Если Вы действительно чувствуете себя внутри женщиной, то Вам необходимо приобрести высокое мнение о себе как о женщине. Многие женщины выглядят мускулистыми, Вы лишь чуть мускулистее. Просто любите себя таким, какой Вы есть. Вы на верном пути. Помните, никакая операция не принесет Вам покой, который Вы ищете. Этот внутренний покой придет к Вам тогда, когда Вы начнете любить себя.

Актер Кристофер Рив сказал, что главное, что он вынес из несчастного случая, в результате которого его парализовало, – это понимание, что «он не есть свое тело». За индивидуальностью, физическим телом скрывается душа – душа, которой Вы всегда были и останетесь. Пообщайтесь с собой на духовном уровне и обретете покой.

Дорогой друг!

Я понимаю, какое разочарование Вы можете испытать, желая помочь людям, которые не способны воспринимать смысл Ваших действий. Но мы должны понять, что мы никого не можем заставить ничего сделать. Все, что мы можем сделать, мы и так делаем, а принимать это или отвергать – их дело. Я часто говорю: «Я не целитель, я не ваша мать, я просто предоставляю информацию, ведь вы все взрослые и сами принимаете решения».

Мы не должны позволять нашему эго препятствовать этому процессу. Если Вы такой же, как я, для Вас найдется много работы с теми, кто готов слушать. Продолжайте делать то, что делаете, это чрезвычайно необходимо.

Дорогой друг!

Я могу посочувствовать Вашей боли и растерянности по поводу Вашего положения. Но помните, что, пока мы дети, мы не решаем, какую религию избрать. Возможно, Ваши родители все еще придерживаются религиозных традиций своих родителей и далеких пращуров. Как любящий, понимающий взрослый, я сомневаюсь, что Вы выбрали бы религию, которая унижает кого-либо из дорогих Богу созданий. Вам нужно отделить то, что Вы учили в детстве, от того, что является правдой в Вашей жизни. Как замечательное божественное создание Вселенной, Вы бесконечно любимы. Выберите другую религию. Я желаю Вам проникнуться новым отношением к духовности, посетите Церковь Науки Разума или Единую церковь.

От Вас зависит, пойти ли навстречу любви и одобрению вокруг Вас. Начать это делать можно, только безоговорочно любя себя. Вы не ответственны за невежественные замечания, которые делают члены именно этой церкви. Вы несете ответственность, если слушаете и верите им. Если бы я назвала Вас «разукрашенной свиньей», Вы бы рассмеялись и не обратили бы внимания, неважно, сколько раз я повторяла бы это. На кого Вы тратите свои силы? Держитесь людей, которые любят и понимают Вас таким, какой Вы есть. Хорошая аффирмация для Вас: *«Как прекраснейшее создание любящего бога, я бесконечно любим, и теперь я принимаю эту любовь»*.

Дорогая моя!

Такое в жизни случается. Не все, кого мы любим, отвечают нам взаимностью. Смиритесь с этим и не разрушайте ту хорошую дружбу, которая у Вас сложилась. Конечно, Вы можете полюбить любого, ведь возможность любить так много людей обогащает Вас. Однако, поскольку Ваш сосед – гомосексуалист, Вам нужно подумать, каким образом Вы можете выразить Вашу любовь к нему, чтобы это не вызвало у него дискомфорта.

Возможно, теперь Вам не хватает близких отношений, и Вы смешиваете потребность в полноценных отношениях (любовь и секс) с Вашими чувствами к соседу. Сосредоточиваясь на человеке, которого никогда не добьетесь, Вы закрываете дверь для другого прекрасного человека, который мог бы войти в Вашу жизнь. Слишком много негатива в данной ситуации.

Повторяйте: *«У меня прекрасный любящий товарищ, мой сосед. Мы одобряем выбор друг друга».*

Дорогой друг!

Вы слишком многого хотите от Ваших любовников. Интересно, предоставите ли Вы им столько свободы, сколько требуете сами? Конечно, Вы не обязаны меняться, но не думайте, что другие будут к Вам ближе, если Вы останетесь легкой бабочкой, порхающей с места на место. Вы бы хотели, чтобы они «порхали» вместе с Вами или просто сидели дома, дожидаясь Вас?

Возможно, Вы слишком молоды эмоционально, чтобы установить отношения с кем-то одним. Делайте то, что делаете, пока не осознаете, что пора остановиться. Когда-нибудь вечеринки Вам наскучат, и Вы начнете искать занятия, способствующие большей самореализации. Но сейчас продолжайте наслаждаться и выполняйте аффирмацию: *«Я ввожу в мою жизнь прекрасного человека, который принимает меня таким, какой я есть».*

Аффирмации для принятия своей сексуальной ориентации

Глава 13

Здоровье

Доброе здоровье является моим божественным правом. Я открыт и восприимчив ко всем видам энергии во Вселенной. Я знаю, что каждая клеточка в моем теле обладает разумом и знает, как исцелить себя. Мое тело всегда стремится к совершенному здоровью. Я избавляюсь от всех помех моему совершенному здоровью. Я изучаю науку о питании и даю своему телу только совершенную пищу. Я слежу за своим мышлением, и у меня в голове лишь мысли, приносящие здоровье. Я люблю свое тело. Я посылаю любовь каждому органу, каждой косточке, каждому мускулу и каждой части своего тела. Я наполняю клеточки своего тела любовью. Я благодарен своему телу за все то здоровье, которым я наслаждался в прошлом.

В то время как я с любовью работаю в своем саду, удобряя почву, занимаясь посадками, сбором урожая, переработкой отходов, у меня поистине наступает ощущение гармонии с временами года, погодой, почвой, растительностью и любой тварью, живущей на планете. Я могу взять небольшую порцию неплодородной земли и превратить ее в богатый чернозем, который способен поддерживать жизнь во многих формах.

И так же как мы культивируем свои сады, мы можем обрабатывать свои умы и тела, чтобы в результате иметь здоровую, богатую жизнь. Залогом хорошего здоровья является умение обеспечить качественное питание нашему телу за счет принимаемой нами пищи. Мне кажется, что мы, американцы, отошли от здоровой еды, заменив ее удобной пищей быстрого приготовления. У нас больше, чем где-либо еще в западном мире, людей с избыточным весом и больных. Мы едим слишком много жирной, переработанной пищи, полной химических добавок. Мы поддерживаем производителей от пищевой промышленности за счет своего здоровья. Похоже, что мы забыли, что клетки нашего тела живые и нуждаются в живой пище для роста и воспроизводства. Жизнь уже предоставила нам все, в чем мы нуждаемся, чтобы накормить себя и оставаться здоровыми. Чем более простую пищу мы будем есть, тем здоровее мы станем.

Физические упражнения являются еще одним оздоравливающим фактором. Если мы не будем заниматься физическими упражнениями совсем, наши кости станут хрупкими, им необходима нагрузка, чтобы оставаться сильными. И не имеет значения, какой именно физической нагрузкой мы занимаемся. Можно начать просто с прогулки вокруг дома и укрепляться таким образом. Необходимо сделать физическую нагрузку неотъемлемой частью нашей жизни, чтобы наши тела стали такими же бодрыми и гибкими, как и наши умы.

Но самое важное: надо помнить, что усилия по оказанию помощи нашему телу мы должны делать с любовью. Чтобы исцелить себя, необходимо устранить отрицательные мысли, которые ведут к нашему нездоровому состоянию. Нам нужно посмотреть самим себе в глаза в зеркале и сказать себе, какие мы замечательные. Нам нужно передавать себе послания положительного характера каждый раз, когда мы видим наше отражение. Нам не следует ждать, пока мы похудеем, нарастим мышцы, снизим холестерин в крови или уменьшим подкожную жировую прослойку.

Нам необходимо любить себя прямо сейчас и прислушиваться с любовью к потребностям нашего тела. Мы заслуживаем того, чтобы все время чувствовать себя великолепно!

Следующие письма относятся к теме здоровья.

Дорогая моя!

Из всех исследований, которые я провела по фибромиалгии, следует, что основной причиной недуга является напряженность. Жесткий, заостренный образ мышления способствует негибкости и образованию узлов в мышцах. Напряженность, страх, желание удержать то, что имеем, приводят к судорогам. Я бы очень посоветовала Вам заняться йогой в соответствующей группе. Эти упражнения могли бы Вам очень помочь научиться расслаблять Ваши мышцы и раскрепощать Ваше мышление. Освободите Ваш разум от обязательств.

Вы говорите, что Ваша душа жаждет самовыражения, но Вы не рассказываете, как Вы хотите самовыражаться. Ваши ноги говорят Вам, что они хотят двигаться. Снимите туфли и потанцуйте. Пробежитесь по траве или по песку. Представьте себе, что Вы летите по воздуху свободная как птица. Позвольте себе быть свободной. Возьмите отпуск на месяц и отправляйтесь куда-нибудь одна. Каждый раз, когда Вы выдыхаете, Вы уверены, что будет следующий вздох. Примените ту же степень уверенности к решениям сделать следующий шаг в жизни. Весь мир ждет Вас. Делайте аффирмацию: *«Я жива и свободна. Я заслуживаю того, чтобы летать»*.

Дорогая моя!

Когда Вы были ребенком, к Вам относились немилосердно. Теперь Вы продолжаете семейную традицию жестокого отношения к себе. Какая-то часть в Вас верит в старую мысль, что Вы не достойны хорошего отношения и Вас нужно наказывать. Мы такие послушные детки, что мы верим во всякую «семейную идею», независимо от того, насколько она несправедлива, необоснованна или глупа. Поверьте, Вы уже отбыли наказание, Вы уже искупили свою вину, пора от этого всего отделаться. Проклятие снято.

Забудьте о прошлом. Я хочу, чтобы с этого момента Вы думали только о том, чего Вы хотите. Держите только такие мысли, которые приносят Вам радость и дают ощущение гармонии. Ваши мысли создают Ваше будущее. Сделайте Ваше будущее как можно более счастливым. Если обнаружите, что Вы относитесь к себе жестоко, сразу же простите своих родителей. Делайте аффирмации: *«Я вас обоих прощаю, и я свободна любить себя!»* Вся Ваша жизнь изменится в лучшую сторону.

Дорогой мой!

Когда возникают препятствия, это означает, что еще не пришло время для данного дела. Для отсрочки всегда есть причина. Будьте уверены, что все идет для Вас наилучшим образом. Интересно, какое умственное бремя Вы несете? Грыжи обычно отражают стресс и давнее бремя на душе. Как Вы можете облегчить это бремя? Кого Вам необходимо простить? Было бы неплохо решить эти проблемы прежде, чем Вы отправитесь на следующую операцию. А тем временем посылайте любовь своему телу и в особенности своему паху. При утренней медитации следите за тем, как исцеляющая энергия разливается по Вашему телу. Помните, что Вы есть божественное выражение Жизни. Хорошей аффирмацией для Вас могло бы быть: *«Я принимаю жизнь с радостью и легкостью. В моем мире все хорошо»*.

Дорогая моя!

Слава богу, что Вы ушли от мужа. Вы не несете ответственности за то, что Ваш муж пьет, и Вы не можете это исправить. Остаться с ним было бы пагубно для Вас. Поздравляю Вас с тем, что Вы предприняли первый шаг.

А сейчас – быстренько в спортивный зал. Вы переполнены гневом и яростью, и Вам необходимо от них избавиться. Физические упражнения – один из лучших способов избавиться от депрессии. Если у Вас нет возможности отправиться в спортивный зал или в группу йоги, то взбивайте постель обоими кулаками по крайней мере один раз каждый день и излейте свои чувства словесно. Вам надо бить по постели и кричать.

Вместо того чтобы принимать химические депрессанты, используйте природные антидепрессанты на основе трав. Их можно купить в любой лавке лечебного питания, и у них нет побочных эффектов.

Начните программу из двенадцати этапов; особенно хороша будет специальная программа для тех, кто вынужден иметь дело с алкоголиками. Вам необходима любовь и поддержка. Хорошей аффирмацией для Вас было бы: *«Я с любовью благословляю своего мужа и отпускаю его, и я свободна создавать новую, прекрасную жизнь»*.

Дорогая моя!

Страх – это такое эмоциональное состояние, которое парализует нас. Я вижу, что Вы всю свою жизнь стараетесь избежать его. Я уверена, что источником Вашего страха является какой-то случай в детстве. Сейчас Вы мысленно терроризируете себя. Это не является проявлением любви к себе.

Вам надо использовать успокоительные средства, которые можно купить в любой лавке лечебного питания, это поможет Вам успокоить нервы. Делайте аффирмацию: *«Любая рука, которая прикасается к моему телу, – это рука целителя, я в безопасности»*. Эту аффирмацию надо произносить непрерывно. Вам необходимо успокоить свои мысли. И обязательно благословите с любовью своих врачей. Музыка, игра воображения и самогипноз также являются средствами, которые помогут Вам в процессе исцеления. Вообразите приятную сценку во время сеанса терапии, сосредоточьтесь на тех преимуществах, которые Вы получите. Ваш ум обладает могуществом. Используйте его себе на благо.

Последние исследования показали, что при хрупкости костей хорошо помогает естественный гормон прогестерон. Я советую Вам и всем женщинам больше узнавать о своем теле. Слишком много недостоверной информации поступает от фармацевтических компаний, которые стараются продвинуть свой товар. Книга, которую я рекомендую, – *«Женское тело, женская мудрость»*, автор Кристиан Нортроп.

Дорогой мой!

Лучший способ понять закономерность, в результате которой мы испытываем боль, – это изучить наши отношения с родителями. Правая сторона тела представляет собой мужскую линию, а левая – женскую. Поскольку все Ваши проблемы имеют место справа, я бы сказала, что в Вас таится озлобленность против Вашего отца. И всегда, когда мы имеем дело с болью, особенно с продолжительной болью, как у Вас, к этому подмешивается и укоренившееся чувство вины. Тем не менее я уверена, что у Вас нет причин испытывать чувство вины.

То, что мы сохраняем в себе горечь и обиду прошлых лет, может оказать пагубное воздействие на наше физическое здоровье. Я знаю, что простить бывает трудно, но это путь самоспасения. Я вижу, что Вы заключили себя в темницу боли, которую, сами того не подозревая, возвели.

Часто мы неосознанно позволяем нашим мыслям сосредоточиваться на прошлой боли, что может создать атмосферу негативного отношения вокруг нас. Это, в свою очередь, провоцирует нежелательные события. Я думаю, Вам стоит обратиться к психотерапевту, чтобы избавиться от этого состояния мыслей.

Аффирмации действовали на Вас всю Вашу жизнь. Каждая мысль в Вашей голове, каждое слово, произнесенное Вами, находит отклик в Вашей жизни. В прошлом они часто бывали отрицательными и привели к отрицательным результатам. Сейчас, если Вы этого захотите, Ваши мысли и слова могут стать позитивными и всепрощающими, и Ваша жизнь изменится к лучшему.

Используйте следующую аффирмацию: *«Я позволяю любви, исходящей из моего сердца, исцелить прошлое, и я свободен»*.

Дорогая моя!

Сейчас в Америке живет уже второе поколение людей, выросших на Великой американской диете: дешевая еда, переработанная еда, еда быстрого приготовления. Если Вы прочтаете, что написано на этикетках большинства упаковок с продуктами в супермаркете, Вы поймете, что именно мы отправляем себе в желудки.

Я бы посоветовала отвести Вашего сына к хорошему диетологу, который бы сотрудничал с его лечащим врачом. Я не хочу сказать, что улучшение питания – единственный ответ, но оно играет очень важную роль в том, как мы себя чувствуем. Идите в библиотеку и начинайте читать все о естественных методах исцеления от болезни. Одной из замечательных книг, которая дает обзор разных методов, является «Самоисцеление», автор Луис Прото. Я советую Вам попробовать другие методики лечения. Помните и повторяйте: *«Мой сын – совершенное дитя Вселенной, имеющее совершенное выражение»*.

Дорогая моя!

Наше дыхание и есть наша жизненная сила. Оно идет из глубин нашего существа и часто представляет наши глубинные мысли. Постоянный дурной запах может свидетельствовать о чувстве обиды и горечи по поводу одной из главных жизненных проблем. Если в Вашем прошлом есть нечто такое, что требует прощения, то я предлагаю Вам начать над этим работать. Возможно, Вы не знаете, как простить, но, если Вы объявите, что Вы этого хотите, Вселенная найдет способ.

Что касается физической стороны дела, то неплохо было бы проконсультироваться у дантиста, поскольку процесс гниения часто является источником неприятного запаха. Возможно, у Вас пародонтоз. Иногда, чтобы избавиться от дурного запаха, необходимо удалить зубной камень с зубов и десен. Поскольку питание играет значительно более важную роль, чем думают многие люди, я также советую Вам посетить хорошего диетолога. Избыток красного мяса, сахара, слабоалкогольных напитков тоже способствует появлению болезни десен. Возможно, у Вас даже аллергия на какой-то продукт.

Следующее могло бы служить хорошей аффирмацией для Вас: *«Я осознаю ощущение наслаждения в центре моего бытия, и я выражаю его всегда»*.

Дорогая моя!

Прежде всего, почему Вы хотите есть все те вещи, которые наносят Вам вред? С моей точки зрения, поступать так означает не любить себя. Что случилось в прошлом, что Вы наказываете себя таким образом? Раз Вы родились с такой аллергической реакцией, значит, Вы сами решили мириться с этим всю эту Вашу жизнь. Если это не врожденное, то когда это началось? Что происходило в Вашей жизни в это время? Есть ли такая ситуация, в которой требуется прощение и исцеление? В этом есть некий урок, и Вам надо его понять.

Я бы посоветовала Вам год или два есть только те продукты, которые приносят Вам здоровье. Невозможно метаться из стороны в сторону и при этом испытывать чувство гармонии. Когда у меня был рак, я вынуждена была есть исключительно спаржу и брюссельскую капусту в течение нескольких месяцев. Тем не менее я это делала, и это было одним из факторов, способствующих выздоровлению.

Давайте примиримся с Вашей нынешней ситуацией. Всегда надо сначала примириться с тем, что мы имеем, прежде чем получить свой следующий урок и передвинуться на следующий уровень. Хорошей аффирмацией для Вас является: *«Мне нравятся продукты, которые приносят мне пользу, и ответы, которые мне нужны, приходят ко мне, когда я нахожусь в покое»*.

Дорогой мой!

Аффирмации, медитация и т. д. могут только улучшить качество Вашей жизни. Пожалуйста, не добавляйте чувство вины к уже имеющемуся бременю болезни. Послание, которое я слышу от Вас, таково: «Я не заслуживаю того, чтобы исцелиться». Кому из Ваших родителей Вы хотели бы угодить тем, что болеете? Заболел ли кто-либо из Ваших родителей в возрасте сорока трех лет и остался ли он болен навсегда? Является ли болезнь единственным способом для Вас отдохнуть или перестать делать что-то? Важно задать эти вопросы, поскольку, возможно, так принято действовать в Вашей семье.

С другой стороны, на физиологическом уровне сорок три года – это возраст, когда тело, возвращенное на дешевой еде или даже на стандартной американской диете переработанных продуктов (20 % сахара и 37 % жиров), начинает демонстрировать последствия неправильного питания. Самыми популярными видами продуктов в супермаркетах являются сладкие слабоалкогольные напитки, супы-концентраты, переработанный сыр и пиво. Мы самая больная

нация в западном мире, страдающая от избыточного веса. Клетки в нашем теле живые, и как таковые они нуждаются в живой пище роста и воспроизводства.

Мы едим то, что мы думаем и что мы едим. Нам надо внимательнее относиться к тому, что мы отправляем в наши желудки. Моя философия относительно пищи такова: если оно растет – ешь его, если оно не растет – не ешь его. Фрукты, овощи, орехи и зерно растут. Переработанные виды продуктов не могут поддержать жизнь, независимо от того, насколько соблазнительно выглядит упаковка. Проконсультируйтесь у хорошего диетолога, и положительные результаты изменения Вашей диеты могут Вас удивить. Делайте аффирмацию: *«Я открыт и восприимчив к следующему этапу моего пути к исцелению»*.

Аффирмации для доброго здоровья

Глава 14

«Внутренний ребенок»

Я обнимаю свое «внутреннее дитя» с любовью. Я забочусь о своем «внутреннем ребенке». Это ребенок, которому страшно. Это ребенок, которому причиняют боль. Это ребенок, который не знает, что делать. Я всегда рядом со своим ребенком. Я обнимаю его, люблю его и делаю все, что можно, чтобы удовлетворить все его потребности. Я забочусь о том, чтобы мой «внутренний ребенок» знал: что бы ни случилось, я всегда буду рядом с ним. Я никогда не отвернусь и не убегу от него. Я всегда буду любить этого ребенка.

Независимо от того, сколько вам лет, в вас живет маленький ребенок, который нуждается в любви и признании. Если вы женщина, то, как бы самодостаточны вы ни были, в вас живет маленькая девочка, очень нежная и нуждающаяся в помощи. Если вы мужчина, то каким бы мужественным вы ни были, в вас живет маленький мальчик, который жаждет тепла и любви.

Когда мы были детьми, если у нас возникали проблемы, мы думали, что в этом виноваты мы сами. У детей появляются идеи, что если только они все сделают правильно, то родители и другие взрослые будут их любить и не будут наказывать. Иногда ребенок думает: «Что-то во мне не так, я недостаточно хорош». По мере взросления мы сохраняем эти ложные идеи. Мы учимся отвергать себя.

Внутри каждого из нас наряду с ребенком есть еще и родитель. И большую часть времени родитель ругает ребенка – почти не переставая. Мы слышим, как родитель говорит ребенку, что тот делает не так или какие у него недостатки. Нам необходимо позволить нашему родителю стать более мягким по отношению к нашему ребенку.

Я обнаружила, что работа с «внутренним ребенком» является наиболее ценной, когда нам нужно исцелить раны, доставшиеся нам от прошлого. Прямо сейчас нам надо начать восстанавливать свою целостность и принимать каждую частицу того, чем мы являемся. Нам необходимо общаться со своим «внутренним ребенком» и дать ему знать, что мы принимаем ту часть себя, которая делала глупости, выглядела нелепо, ту часть, которая пугалась, – любую частицу нас самих.

Любовь – это величайшая целительная сила, которую я знаю. Любовь может излечить даже самые глубокие и болезненные воспоминания, поскольку любовь приносит свет понимания даже в самые отдаленные уголки нашего сознания. Сколько бы боли нам ни причинили в детстве, если мы будем любить наше «внутреннее дитя» сейчас, мы сможем исцелиться. Наедине со своими мыслями мы можем сделать новый выбор, мы можем думать по-другому. Мысли о прощении и любви откроют нам новые пути, и Вселенная поддержит нас в наших усилиях.

Следующие письма относятся к теме «внутреннего ребенка».

Дорогая моя!

Я очень рада, что Вы произвели некоторые замечательные изменения в Вашей жизни с тех пор, как пришли заниматься по программе «Наука мышления». Изучая и применяя науку мышления, Вы получаете один из самых эффективных способов изменить свою жизнь к лучшему.

Тем не менее то, что Вы называете трудным детством, должно быть, оставило глубокие шрамы в Вашем сознании. Их надо обнаружить, простить и избавиться от них. Я все еще слышу,

как Вы ругаете себя за то, что Вы недостаточно хороши. Вашей проблемой всегда было то, что Вы испытываете страх и ощущение неправильного поведения.

Начните делать аффирмации: *«Я сейчас безопасно могу простить все травмы, полученные в детстве. Я свободна от прошлого. Я сейчас безопасно могу любить себя такой, какая я есть».*

Продолжайте учиться. Продолжайте проникать в суть вещей. Ваша жизнь будет все время улучшаться. Я знаю, что Вы это можете сделать.

Дорогая моя!

Для Вас существует так много замечательных семинаров. Существуют двенадцатиуровневые программы разных направлений. Многие из них указаны в начале Вашей телефонной книги, в разделе «Услуги населению». Присоединившись к таким программам и воспользовавшись той помощью, которую они предлагают, Вы окунетесь в целительную атмосферу, которая, возможно, поможет Вам. Вы также можете углубиться в себя и попросить Вселенную показать Вам, какой шаг надо сделать, чтобы начать процесс исцеления. Искренне стремитесь к продвижению вперед по пути познания.

Также напоминайте себе каждый день, что чувство вины всегда имеет связь с тем, что Вы что-то не так сделали. Чувство стыда – это ассоциация с тем, что Вы в чем-то были неправы. Используйте аффирмации: *«Я совершенна, целостна и самодостаточна такая, какая есть».* Чем чаще Вы будете повторять это истинное утверждение, тем быстрее Вы избавитесь от прошлого.

Дорогая моя!

Похоже на то, что Ваше тело находится в постоянном состоянии тревоги. Когда страх становится хроническим, тело вырабатывает постоянный поток адреналина, вызывающего обильное потоотделение.

Устраивайте себе отдых в течение дня и уверяйте себя в том, что Вы в полной безопасности. Страх часто генерируется представлением, которое идет из детства, о том, что ты отделен от всех и пребываешь в одиночестве в этом мире. Найдите время, чтобы объяснить своему «внутреннему ребенку», что Вы единое целое со всей жизнью. Замечательной аффирмацией для Вас является: *«Я нахожусь в безопасности во Вселенной, и вся жизнь любит и поддерживает меня».*

Дорогая моя!

Хотя наше патриархальное общество всегда пыталось заставить нас представлять Всевышнего в виде старичка, сидящего на облаке и ведущего учет нашим грехам, то есть в виде отца по отношению к своим детям, это неправда. Всевышний значительно больше, чем человеческая фигура. Я думаю, что Всевышний – это невероятный разум, который создал всю Вселенную и благодаря которому мы дышим, а наше сердце бьется. Можно любить Бога без того, чтобы отождествлять его с человеком.

Да, мы все являемся детьми той силы, которая создала нас, но нам не обязательно иметь реальные отношения с нашим отцом для того, чтобы почувствовать эту связь. Тем не менее я понимаю, что Вы ощущаете огромную потерю и Вашего мужа, и Вашего отца.

Очень печально, что воспитание Вашего отца диктовало ему такие ограничения в демонстрации его любви к Вам. Я думаю, что его отец никогда не разговаривал с ним, поэтому, возможно, он полагал, что так и следует вести себя родителям. Простите своего отца. Разговаривайте с ним ежедневно и попросите его помочь Вам понять, что такое отеческая любовь. Знайте также, что, когда наступит Ваше время покинуть эту планету, Ваш отец будет ждать Вас там с любовью.

Хорошей аффирмацией для Вас является: *«Я даю своему „внутреннему ребенку“ всю любовь, которая ему когда-либо была нужна, и более того, мой ребенок в безопасности и любим».* Я также очень рекомендую книгу «Сам себе родитель» Джона Полларда III.

Дорогая моя!

Быть медсестрой означает заботиться о ком-то. Пожалуйста, помните, что Вы человек и что Вам надо прежде всего позаботиться о себе. Ухаживайте за собой таким образом, чтобы поддержать себя, ведите себя так, как если бы Вы были своим собственным пациентом. Спросите себя: «Что я хочу сделать для себя?» Это будет иметь исцеляющий эффект для Вас, и по мере того,

как Вы будете излечивать себя, Вам будет все легче и легче делать для других людей то, чего бы Вы сами хотели.

Когда будут подступать ощущения безнадежности и беспомощности, вспомните, что Вы имеете дело просто со страхом. Вы вовсе не нерешительны и медлительны. Вы просто напуганы. Эти старые ощущения связаны с тем, что просто «маленькая девочка» из Вашей памяти выходит на поверхность. Ее нужно почаще успокаивать и подбадривать. Возьмите ее за руку и скажите, что Вы всегда будете с ней рядом и никогда не позволите, чтобы кто-то жестоко с ней обошелся.

Смотритесь в зеркало каждое утро и вечер и делайте аффирмацию: *«Я ухаживаю за своим „внутренним ребенком“ со всей любовью, какая есть в моем сердце, и это исцеляет».*

Работа с «внутренним ребенком» должна совершаться постоянно. Он всегда рядом и всегда ищет поддержки. У меня на это ушло немало времени, но я исцелила свое «внутреннее дитя», и я знаю, что Вы тоже можете это сделать.

Аффирмации для возвращения «внутреннего ребенка»

Глава 15

Что значит быть родителями

Дети не являются собственностью родителей; они есть благословение Вселенной. Они индивидуальные яркие души, при этом старые души, которые пришли в этот мир, чтобы получить иное человеческое воплощение. Они избрали своих родителей, чтобы получить нужные уроки и выполнить нужные задания, которые перед ними будут поставлены. Они здесь, чтобы научить нас многому, если мы открыты для того, чтобы учиться у них. Дети всегда проблема, поскольку они иначе смотрят на жизнь. Родители часто упорствуют в том, чтобы внушить им устаревшие идеи, но инстинкт подсказывает детям, что они им не годятся. И в обязанности родителей входит обеспечить безопасную окружающую среду для того, чтобы эта душа смогла развить свою нынешнюю индивидуальность в полной мере. Если бы мы только смогли осознать, что каждый ребенок, который приходит в эту жизнь, является целителем и может творить чудеса, чтобы продвинуть человечество вперед, при условии, что мы всего лишь приободрим его! Когда мы стараемся навязать ребенку стереотипы, которые достались нам от предков, мы оказываем ребенку плохую услугу и тем самым вредим обществу.

Жизненно важно держать каналы общения с детьми открытыми. Часто случается, что, когда дети начинают говорить о том, что им нравится и не нравится, им все время повторяют: «Не говори этого. Не делай этого. Не чувствуй этого. Нельзя, нельзя, нельзя». В конечном итоге дети перестают общаться со своими родителями и порой уходят из дому. Если вы хотите, чтобы ваши дети оставались с вами, когда вы постареете, то держите пути для общения открытыми, когда вы молоды.

Приветствуйте индивидуальность ваших детей. Позвольте им выразить себя так, как они этого желают, даже если вы думаете, что это просто новомодные штучки. Не ставьте их в положение неправых, не унижайте их. В своей жизни я прошла через многие новомодные штучки, так же как и вы и как предстоит вашим детям.

Дети никогда не делают того, что мы им велим делать, они делают то, что мы делаем. Мы не можем сказать: «Не кури», или «Не пей», или «Не принимай наркотики», если мы это все сами делаем. Мы должны служить примером и жить так, как мы хотели бы, чтобы жили наши дети. Когда родители проявляют готовность любить себя, удивительная гармония воцаряется в семье. Дети отвечают вновь сформировавшимся чувством собственного достоинства и начинают чувствовать к себе уважение. Если мы сможем показать нашим детям, что они не жертвы и что для них есть возможность изменить свой опыт, приняв на себя ответственность за свою жизнь, мы добьемся больших успехов.

Нам нет необходимости быть идеальными родителями. Если мы любящие родители, то у наших детей появится прекрасный шанс вырасти такими людьми, каких бы мы хотели иметь в качестве своих друзей. Они станут состоявшимися и добившимися успеха личностями. Ощущение того, что ты состоялся как личность, приносит человеку внутренний покой. Я думаю, лучшее, что

мы можем сделать для наших детей, – это научиться любить самих себя, поскольку дети всегда учатся на примере. У нас будет лучшая жизнь, и у них будет лучшая жизнь.

Следующие письма относятся к теме воспитания.

Дорогая моя!

Почему за Вашим мужем остается последнее слово в деле воспитания детей? Вы их произвели на свет, и Вы имеете равные права с мужем. Пора традиционным христианским религиям осознать, что женщины равны с мужчинами.

Я полагаю, что Ваш муж относится к сыну, как относились к нему самому в детстве, и что в нем воспитано такое отношение. С моей точки зрения, это форма жестокого обращения с ребенком. И когда Ваш ребенок вырастет, он так же будет относиться к своим детям, либо ему понадобится продолжительный курс психотерапии. К тому же он начинает испытывать ненависть к женщинам, поскольку к его сестрам относятся хорошо, в то время как к нему – жестоко.

Применение силы всегда порождает страх. Когда детей учат уважать самих себя, им не приходится драться. Сейчас лучшее, что Вы можете сделать, – это поработать над своими мыслями. Вот Ваша аффирмация: *«Всех моих детей любят и относятся к ним справедливо»*. Старайтесь увидеть в Вашем муже любящего отца для всех своих детей, включая сына.

Дорогая моя!

Я думаю, что каждый из нас выбирает, какой урок ему изучать, пока он здесь, на планете. Ребенок, рожденный с конкретными заболеваниями или особенностями, имеет возможность научиться любить себя безоговорочно.

Похоже, что Ваш сын глубоко ушел в себя и по натуре необщителен. Что, по его мнению, он получает от того, что не участвует в этой жизни?

Вам также необходимо обратить внимание на то, что ест Ваш сын. Питание играет огромную роль в том, как мы себя чувствуем. Узнайте у его врача и учителя, что они думают по этому поводу. Помните, что Всевышний проявляет себя и через медицину.

Лучший и самый быстрый способ изменить наших детей – это измениться самим. Если Вы хотите, чтобы у Вашего ребенка развивалось чувство достоинства и самоуважения, Вы должны его развить у себя. Не давите на сына. Научитесь любить себя как можно сильнее, и Вы заметите положительные изменения в нем. Делайте аффирмацию: *«Чем больше я люблю себя, тем больше и мой сын любит себя. Мы оба выигрываем»*. Продолжайте дарить ему всю ту прекрасную, безоговорочную любовь, которую Вы описали в письме. Как бы того ни хотели родители, они не могут выучить уроки за детей. Единственное, что мы можем сделать, – это предоставить им средства.

Дорогая моя!

Похоже, что в Вашей семье отсутствует открытое и честное общение. Проходите ли Вы и Ваш муж программу из двенадцати ступеней? Получаете ли Вы постоянные консультации? Похоже, что Ваши дети сейчас показывают образцы поведения, которые были характерны для Вас с мужем. Вам всем нужно пойти к хорошему консультанту по семейным проблемам. На протяжении некоторого времени Вам понадобится помощь на постоянной основе. Если члены Вашей семьи откажутся пойти, очень важно, чтобы Вы пошли. Хорошей аффирмацией для Вас является: *«Помощь, которая мне нужна, всегда рядом, и мы находимся в мире»*.

Я также посоветовала бы Вам сходить к хорошему диетологу. Читайте книги. Изучайте проблемы питания и те последствия, к которым приводит употребление тех или иных продуктов. Я не хочу сказать, что это единственный ответ на Ваш вопрос, но я видела замечательные результаты, полученные от правильного питания. Возможно, у Ваших детей сильная аллергия на определенные виды продуктов или на переработанные, искусственные продукты.

Дорогая моя!

Я думаю, что, когда ребенок не может выбрать своих родителей посредством рождения из-за бесплодия или по другой причине, он найдет иной способ обрести семью. Ребенок, которого Вы воспитываете, выбрал вас в качестве родителей и смог найти к вам путь. Будьте благодарны за эту замечательную возможность.

Даже несмотря на Ваше бесплодие, Бог дал Вам прекрасного ребенка. Почему Вы испытываете чувство вины? Не подвергайте усыновление сомнению и не делайте этот опыт отрицательным. Любя себя и принимая свою ситуацию, Вы получаете счастливого ребенка и счастливый брак. Воля Бога в том, чтобы Вы были счастливы и жили полной жизнью. Повторяйте аффирмацию: *«Я любящая мать, и я глубоко признательна за этого прекрасного ребенка»*.

Дорогая моя!

Когда у детей такие заболевания, какие Вы описываете, они испытывают страх и неуверенность. Помните, что дети гораздо более, чем взрослые, чувствительны к тому, что происходит вокруг. Став взрослыми, мы часто забываем или не понимаем, до какой степени чувствительны некоторые дети и какие чувства они испытывают.

Любые проблемы со зрением представляют собой образец мышления, при котором человеку не нравится то, что он видит. А проблемы с сердцем представляют собой чувство незащищенности, например: «Как мне удовлетворить свои потребности?» Постарайтесь увидеть мир вокруг Вас глазами своих детей. Есть ли такие деликатные ситуации, по отношению к которым Вы утратили чувствительность?

В качестве родителей мы наилучшим образом сможем помочь нашим детям, если сами научимся любить себя и принимать себя на глубинном уровне. Нам нужно создать такой стиль жизни, который приносит любовь, покой, радость и гармонию всем нам. По мере того как Вы сами будете радостнее жить, дети будут брать с Вас пример. Повторяйте аффирмацию: *«По мере того как я прощаю прошлое и исцеляю себя, мои дети тоже исцеляются»*.

Дорогая моя!

Спасибо, что Вы обращаетесь ко мне. То, что Вы хотите избавиться от боли, уже направило Вас на верный путь. Когда бы мысли о прошлом ни приходили Вам в голову, скажите себе, по возможности вслух: «Я хочу простить. Я сейчас наполнена покоем и пониманием. Я излечилась и чувствую свою цельность».

К сожалению, нас не учат в школе, как строить отношения и как быть хорошими родителями. Когда мы становимся родителями, мы стараемся изо всех сил, но совершаем ошибки, поскольку наши представления о том, какими должны быть родители, исходят из наших семей. Поскольку дети учатся на примере родителей, Ваше избавление от горечи по поводу прошлого очень важно, иначе Вы научите своих детей реагировать на жизнь с горечью. Если Вы научите их любви и прощению, они поймут, как быть любящими и прощающими (прощающими Вам даже те ошибки, которые Вы допустили в их воспитании).

Аффирмации для родителей

Глава 16

Процветание

Мои доходы постоянно увеличиваются. Я избегаю слушать людей вокруг меня, которые говорят, как далеко я могу зайти и что я могу сделать. В уровне дохода я намного превышаю моих родителей. Мое понимание финансов постоянно расширяется и впитывает новые идеи – новые способы жить глубоко, богато, комфортно и красиво. Таланта и способностей у меня в избытке, и меня очень радует возможность поделиться ими со всем миром. Я прощаюсь с чувством, что чего-то не достоин, и перехожу на новый уровень финансовой защищенности.

Когда мы используем слово «процветание», множество людей сразу же думает о деньгах. Однако есть масса других вещей, которые входят в понятие «процветание», такие как свободное время, любовь, удача, комфорт, красота, знания, отношения и здоровье.

Если вы постоянно чувствуете, что перегружены работой, потому что не хватает времени сделать все, что вам хотелось бы, то у вас проблема нехватки времени. Если у вас есть ощущение, что успех недостижим для вас, то вы никогда его не добьетесь. Если вам кажется, что жизнь тягостна и требует больших усилий, то вы всегда будете чувствовать себя некомфортно. Если вы думаете, что очень многого не знаете и недостаточно умны, чтобы постигнуть какие-либо вещи, то вы никогда не почувствуете себя соединенным с мудростью этой Вселенной. Если вам не хватает любви и у вас плохие отношения с людьми, то будет трудно привлечь любовь в вашу жизнь. Люди

часто думают: «Ах, я хочу получить и это, и то, и много чего еще». Однако изобилие и благополучие нужны для того, чтобы обрести покой.

Боязнь денежных проблем приходит к нам с раннего детства. Одна женщина, работающая в одном из моих магазинов, сказала, что ее богатый отец всегда боялся обанкротиться и передал ей чувство страха, что деньги могут отнять. Она росла, боясь, что о ней не будут заботиться. Ее недостаток свободы в обращении с деньгами был связан с тем, что ее отец манипулировал своей семьей посредством чувства вины. У нее было много денег всю жизнь, и урок, который она должна была извлечь из этого, заключался в том, чтобы избавиться от страха, что она не сможет позаботиться о себе. Тем не менее она смогла позаботиться о себе даже без тех денег.

Многие из нас унаследовали представления, которые имели в юности, но нам необходимо выйти за рамки наших страхов и родительских ограничений. Нам нужно перестать переносить их представления на себя и начать утверждать, что иметь деньги и быть богатыми – это нормально. Если вы доверяете внутренней силе, которая всегда заботится о нас, несмотря ни на что, то вы сможете с легкостью пройти через трудные времена, зная, что потом будете иметь больше.

Следующие письма относятся к теме процветания.

Дорогой друг!

Вы не один. Многие мужчины росли, веря, что их достоинство тесно связано с их «показной» собственностью. Ваш отец, возможно, чувствовал то же самое. Частью Вашего духовного роста будет задача прекратить вести «счет» и найти новый смысл в любви к себе и к жизни. Я бы посоветовала Вам взять три дня отпуска и отправиться одному в туристический поход в лес, на природу. Слейтесь с природой – с деревьями, растениями, животными и пейзажем. Задайте себе вопросы вроде таких: «Как мне уйти от соревнования с другими к соединению с жизнью?», «Если бы у меня не было дома и заработка, каков был бы смысл моей жизни?», «Что для меня действительно важно?», «Что я должен понять в этой жизни и что я должен узнать?»

Согласно книге *«Новые пути»* Гейл Шихи, если Вы не начнете искать смысл жизни сейчас, то окажетесь на пятом десятке в полной неудовлетворенности. То, что мы называем мужской менопаузой, зачастую является депрессивным состоянием рассудка. Советую прочитать указанную книгу. Написана она блестяще. Она дает нам представление о том, как мы должны войти и прожить нашу «вторую взрослую жизнь» страстными и полными сил. Я твердо верю, что мы не должны стареть так, как это делали наши родители. Мы являемся пионерами в установлении образца долгой и удачной жизни.

Повторяйте: *«Я глубоко благодарен всему, что произошло в моей жизни»*. Говорите так чаще, и Вы начнете замечать все жизненные детали, которые мы так часто не замечаем и считаем в порядке вещей.

Дорогой друг!

При недостаточном жизненном благополучии чувство вины и несправедливости происходящего всегда играет большую роль. Чувство вины, которое Вы ощущаете в связи с получением выходного пособия, происходит от тех представлений о награде, которые Вы получили в детстве. Возможно, Вам нужно переосмыслить представления родителей о деньгах и простить отца и мать, если их финансовые ресурсы были слишком ограниченными.

Загляните в глубины своего существа. Вы слишком рассеянны в своих мыслях, слишком сосредоточиваете внимание на кажущейся нехватке внешней защищенности. В глубинах своего существа Вы найдете все, что Вам нужно.

Ваша цель – любить себя и не сердиться на себя. Гнев – это то, что я называю «мышлением бедности», потому что это бесполезная трата энергии. Гнев по отношению к себе отталкивает благополучие, которого Вы хотите.

Можете ли Вы любить себя, даже несмотря на то, что зарабатываете меньше денег, чем раньше? Разве внешние формы защищенности так важны для Вас лично? Почему? Ваша душа любит Вас независимо от уровня Вашего дохода.

Если Вы могли временно увеличить свой доход, то можете делать это постоянно. Я предлагаю Вам поделаться упражнениями из книг о процветании, которые Вы прочитали, и выполнять их постоянно в течение шести месяцев.

Утверждайте: *«Я постоянен в своей любви к себе, и жизнь постоянно удовлетворяет все мои потребности, и даже с избытком».*

Дорогой друг!

Люди имеют право назначать такую цену, которую сочтут приемлемой за свои услуги. Только то, что Вы считаете их работу «метафизической», не означает, что они должны отказаться от оценки своего труда. Посетители или клиенты решают, будут ли они платить требуемую сумму или нет. Разумеется, я не вправе судить о чужих расценках.

Я не знаю, какую работу выполняете Вы, однако я уверена, Вы не захотели бы работать просто так. Как бы в таком случае Вы оплачивали свои счета? Мне кажется, что Вы как бы говорите, что не можете позволить себе некоторые услуги и хотели бы получить их бесплатно. Но услуги, оказываемые бесплатно, редко ценятся их получателями. Также Вы не сможете процветать, если будете отрицать право других делать то же самое. Я радуюсь, когда другие процветают, и я знаю, что это откроет дверь к процветанию и для меня.

Давайте повторять вместе: *«Я часть вечного богатства Вселенной. Я с радостью плачу и с радостью получаю».*

Дорогой друг!

Вы очень проницательны, и хорошо, что Вы осознали, что верите в утраты. Возможно, это пришло из Вашего детского опыта. Психологическая работа, которую Вы проделали с тех пор, как получили озарение, была правильным шагом, и у Вас не должно быть никаких сомнений в том, что нужно освободиться от этой модели. Однако те представления, которые Вы имели всю жизнь, не уйдут мгновенно. Это новое ограбление показывает, что Вы все еще должны продолжать работу.

Помните: то, что по праву принадлежит Вашему сознанию, не может быть отнято у Вас. То, что мы даем, всегда возвращается к нам.

Возможно ли, чтобы Вы, не осознавая того, обкрадывали людей? Возможно, Вы не фактически воруете вещи (даже не скрепки для бумаги из офиса), но Вы можете красть время или уважение у людей или даже злоупотреблять отношениями.

Возможно ли, что Вы действительно считаете, что не заслуживаете хорошего в жизни? Возможно, Вы нуждаетесь в том, чтобы простить людей, которые учили Вас верить в потери.

Еще раз загляните внутрь себя и попытайтесь понять ответ. А также простите людей, которые что-то у Вас отбирали. Хорошей аффирмацией может быть: *«Я честный и достойный. И я, и мое имущество – в безопасности».*

Дорогой друг!

Во-первых, Вам помогла бы некоторая работа над прощением. Давайте утверждать вместе: *«Теперь я прощаю всех, кто был в моем детстве, за их невежество, за то, что учили меня негативным и неправильным вещам. Я люблю моих родителей, но теперь выхожу за рамки их старого, ограниченного мышления. Теперь я провозглашаю эти утверждения своим новым и истинным представлением о себе и о жизни. Я принимаю их как истину и знаю, что заслуживаю всего хорошего в этом мире».*

Теперь обратите каждое из своих детских представлений в положительную аффирмацию:

- *Я ломаю стереотипы, бытующие в моей округе.*
- *Я позволяю себе добиться успеха.*
- *В этом мире денег больше, чем крупинок песка.*
- *Я беру на себя больше работы, чем могу управиться, и она очень прибыльна.*
- *Бог любит тех, кто использует свои таланты и способности, чтобы стать богатыми достойным образом.*
- *Теперь я выбиваю основание из-под своих старых отрицательных представлений. Они мне больше не нужны.*

- *Я имею значение для себя и для жизни. Я очень любим и взлелеян Вселенной.*
- *Внутренняя творческая работа так же достойна, как и тяжелый физический труд, и часто она приносит гораздо больше денег.*
- *Все, кто верит в страдания, страдают. Я выбираю путь – больше не верить в боль.*
- *Теперь я делаю все с легкостью.*
- *Я готов иметь больше, чем имел раньше.*
- *Каждый день и с каждым разом я становлюсь лучше и лучше.*
- *Я могу показать другим, как жить величественно и благородно.*
- *Я готов способствовать своему успеху.*
- *Я принимаю себя таким, какой я есть, и создаю свои собственные правила.*
- *Если кто-то ищет неприятности, он их находит. Я ищу только добро, куда бы я ни пошел и куда бы ни смотрел.*
- *Вселенная – это мой дом.*
- *Вселенная отзывается на мои желания при условии, что я верю, что заслуживаю этого.*
- *Моя жизнь имеет смысл.*
- *Я не смотрю в прошлое, чтобы узнать о будущем.*
- *Теперь я достоин иметь все, о чем мечтаю.*
- *Все люди искренне отстаивают мои интересы. Меня окружает любовь.*
- *Все богатые люди, которых я знаю, добры, достойны и доступны в общении.*
- *Я свободен переходить с одного социального уровня на другой без чувства вины и страха, и от этого зависит рост моего благосостояния.*

Многие люди имеют отрицательные представления о процветании и деньгах. Эти представления в них были заложены в детстве, но теперь они взрослые, они могут изменить эти представления, чтобы улучшить свою жизнь. Я тоже родилась в бедной семье, но я сумела отодвинуть прошлое. В настоящий момент я наслаждаюсь благополучием во всех областях. Вот еще аффирмации для Вас. Возможно, Вам помогло бы, если бы Вы написали их на листе бумаги и держали там, где будете видеть их часто:

- *В настоящий момент я богат. Это нормально, что моя семья и друзья детства продолжают придерживаться ограниченных взглядов. Они не обязаны развиваться тем же путем, каким развиваюсь я.*

- *Теперь я занимаюсь любимой работой, и мне за это платят. Я знаю, как держать и хранить деньги. Теперь я заслуживаю того, чтобы иметь банковский счет и накапливать деньги. Все мои счета оплачены, и у меня денег в избытке.*

- *Когда я чувствую себя подавленным из-за своего материального положения, я осознаю, что это всего лишь образы прошлого настигают меня. Я тихо спрашиваю себя: «Что для меня лучше?» – и тогда замешательство оставляет меня, и мне становится ясен каждый шаг, который я должен сделать.*

- *Мой «внутренний ребенок» отныне больше не верит, что кто-то неминуемо отнимет у меня превосходство. Я освобождаюсь от этого нелепого представления, оно исчезает.*

Читайте эти утверждения утром и вечером по крайней мере в течение одного или двух месяцев. Вы можете изменить Ваш мир, меняя мышление. Просто держитесь за эти мысли, и Вы победите.

Дорогая моя!

Зависть всегда исходит от лишений. Нам надо знать, что всего хватит для всех, включая нас самих. Мне интересно, верите ли Вы в некоторые детские установки типа: «Искусство – всегда борьба. Живописью не заработаешь. Ты не заслуживаешь успеха. В живописи успеха могут добиться только мужчины. Жизнь трудна, и работать приходится упорно».

Я думаю, у Вас внутри засели старые установки, которые отрицают успех. Пожалуйста, сделайте несколько списков: «Мои представления об искусстве», «Что мои родители думали об искусстве», «Что я думаю об успехе, женщинах, заслугах, работоспособности, усилиях». Превратите каждое отрицательное утверждение в положительную аффирмацию.

Прекратите умственную борьбу внутри себя. Начните позволять себе полностью наслаждаться Вашей жизнью каждый день. Вселенной нравится благодарность. Радуйтесь успехам других. Делайте все, что Вы делаете, весело и творчески. Любите себя и Вашу жизнь. Теперь Вы переходите на новую ступень. Все хорошо. Повторяйте: *«Я излучаю тепло и процветаю во всех делах, за которые берусь»*.

Аффирмации для достижения успеха

Глава 17

Романтические отношения

Романтические отношения прекрасны, как прекрасны и браки, но все они временны, потому что приходит срок, когда они прекращаются. Человек, с которым я навсегда, – это я сам. Мои отношения с самим собой бесконечны. Таким образом, я и есть свой собственный лучший друг. Я провожу некоторое время каждый день, соединяясь со своим сердцем. Я затихаю и чувствую свою собственную любовь, которая льется через мое тело, растворяя страхи и чувство вины. Я буквально чувствую любовь, проникающую в каждую клеточку моего тела. Я знаю, что навсегда связан со Вселенной, которая любит меня и каждого безоговорочно. Эта безоговорочная любовь Вселенной и есть та Сила, которая сотворила меня. По мере того как я нахожу в себе надежное место для любви, я притягиваю к себе любящих людей и любовные переживания. Пора отказаться от старых представлений о том, какими должны быть отношения между людьми.

Постоянно ставить себя в положение нуждающегося в других людях – это лучший способ порождать вокруг себя неудачные отношения. Если вы ожидаете, что кто-то «устроит» вашу жизнь или будет вашей «лучшей половиной», то вы настраиваете себя на неудачу. Вам надо действительно быть счастливым с самим собой, какой вы есть, прежде чем вы вступите в отношения с другим человеком. Вам необходимо быть настолько счастливым, чтобы даже не нуждаться в каких-либо отношениях, чтобы быть счастливым.

Точно так же, если вы имеете отношения с кем-то, кто не любит себя, невозможно по-настоящему порадовать этого человека. Вы никогда не будете «достаточно хороши» для того, кто не уверен в себе, для постоянно расстроенного, ревнивого, ненавидящего себя или обидчивого человека. Слишком часто мы выбиваемся из сил, пытаясь соответствовать желаниям партнеров, которые не имеют понятия о том, как принять нашу любовь, потому что не знают, кто они сами. Жизнь – это зеркало. То, что мы притягиваем, всегда отражает наши собственные качества или представления о нас самих и отношениях с окружающими. В том, что другие чувствуют в отношении нас, проявляется их собственное ограниченное видение жизни. Мы должны понять, что жизнь всегда любит нас безоговорочно.

Пока вы работаете над тем, как устранить преграды между вами и другими людьми, возлюбите сами себя. Относитесь к себе с любовью и романтизмом. Показывайте себе, какой вы особенный человек. Балуйте себя. Доставляйте себе маленькие радости в подтверждение вашей доброты к себе и высокого мнения о себе. Покупайте себе цветы, окружайте себя такими красками, тканями и ароматами, которые доставляют вам удовольствие. Жизнь всегда отвечает нам теми чувствами, которые находятся внутри нас. По мере роста вашего внутреннего чувства любви и романтизма вы начнете, словно магнитом, притягивать того человека, который разделит Ваше растущее чувство интимности. Что наиболее важно, вам не придется отказываться от какой-либо части вашего собственного интимного мира, чтобы оставаться рядом с этим человеком.

Следующие письма относятся к теме романтических отношений.

Дорогая моя!

Вы никогда не найдете «ответы на все вопросы», ибо жизнь гораздо величественнее, чем наш человеческий разум может себе это представить. Пытаться понять жизнь все лучше и лучше – достойное занятие. Вы задали хороший вопрос, здесь есть над чем подумать. Я уверена, каждый читатель имеет свой собственный ответ. Вот некоторые мои мысли.

Помните, что любой духовный лидер на уровне тех людей, которых Вы упомянули, выбрал свой путь как работу с полной нагрузкой, и у них практически не оставалось времени для семейной жизни. До сих пор, кажется, человечество не выработало такой модели. Бог не имеет к

этому отношения. Если нам нужна «божественная модель», то это мы должны ее создать. Возможно, следующий Мессия будет женщиной и выберет мужчину в качестве партнера. (Для женщин, которые хотели бы открыть женский взгляд на религию, я рекомендую книгу *«Бог, который выглядит как я: Открытие женщины, защищающей духовность»* Патриции Линн Рейли.)

Романтическая любовь чудесна. Жизнь каждого человека нуждается в соприкосновении с ней. Однако любовь – это гораздо больше, чем просто романтика. Такая безоговорочная любовь – это вид любви, которой, как хотело бы большинство этих учителей, научилось человечество. Каждый день я использую аффирмацию: *«Пусть мое понимание углубится сегодня так, чтобы я смогла больше познать жизнь»*.

Дорогая моя!

Я понимаю Ваше желание и стремление ввести в Вашу жизнь идеального друга и поделиться с ним Вашей любовью. Вы не одиноки в этом. Но в данный момент у Вас никого нет, и Вы делаете себя несчастной. Я бы тоже хотела иметь любящего друга в своей жизни, но у меня такого нет. Меня тоже уже никто не целует четыре года, *однако* эти годы *не стали* самыми одинокими годами моей жизни. Меня часто обнимали, потому что я обнимаю много, очень много людей. Моя жизнь богата и наполнена, потому что я ее такой делаю. Я Вам очень сочувствую и знаю, что Вам не нужно страдать. Вы не наказаны Богом и Жизнью.

Да, продолжайте аффирмации для любовных отношений и развивайте Ваши аффирмации, чтобы внести больше любви в Вашу жизнь. Делайте аффирмации для радости и счастья, для самореализации. Делайте аффирмации для выполнения работы, которая поможет исцелить планету. Выполняйте работу на благо общества, чаще выбирайтесь из дома и помогайте другим. Развивайте свою жизнь. Дарите другим любовь. Будьте благодарны и цените все хорошее, что у Вас есть в жизни. Радуйтесь! Жизнь создана для того, чтобы ею наслаждаться.

Дорогой друг!

Скажите правду. Объясните точно, как Вы себя чувствуете и почему. Покажите ей письмо, если Вам трудно объяснить все словами. Вы должны найти способ объясниться, если Вы хотите сохранить хорошие отношения. Если Вы оба не можете общаться друг с другом, то Вы в затруднительном положении. Если Вы уверены, что любите эту женщину, то, возможно, Вы готовы принять несколько советов. Попросите опытного человека помочь Вам рассмотреть все эти сложные проблемы. В Вашем случае кроется гораздо больше, чем Вы осознаете.

Вы делаете то же, что делают многие люди. Вы смотрите в прошлое, чтобы узнать, каким будет будущее. Складывается впечатление, что первый брак не был удачен и Вы были рады расстаться. Вы больше не тот человек, каким были, и это не та ситуация.

Делайте аффирмацию: *«Я освобождаюсь от прошлого и живу в настоящем»*. Благословите Ваши последние отношения, и пусть будет так!

Дорогая моя!

Первое, что Вам нужно сделать, – это прочитать книгу *«Женщины, которые любят слишком сильно»* Робин Норвуд. В ней описывается совершенная картина того, что Вы делаете. То, что Вы называете «любовью», – это болезненная склонность к жестокому обращению. Вы попали в старую ловушку, думая, что Вы можете изменить мужчину, если достаточно сильно его любите. Это никогда не срабатывает. Следующим шагом в этих отношениях для него станет применение к Вам физического насилия.

Вам все-таки нужно проделать большую работу, чтобы полюбить себя и создать основу для самоуважения. Вероятно, Ваши детские впечатления заставляли Вас испытывать недостаточное чувство собственного достоинства. *«Теперь я развиваю глубокое чувство собственного достоинства и самоуважения»* – такая аффирмация может стать хорошей для Вас. Я знаю, что Вы можете гораздо больше, чем сами думаете.

Дорогой друг!

Конец отношений тяжело воспринимается почти всегда и всеми. Мы часто отдаем наши силы другому человеку, чувствуя, что он или она есть источник любви, которую мы испытываем.

Затем, если этот человек оставляет нас, мы чувствуем себя опустошенными. Мы забываем, что любовь находится внутри нас. У нас есть силы, чтобы контролировать свои чувства. Помните, ни один человек, место или вещь не имеет силы над нами. Благословите ее с любовью и оставьте в покое.

Некоторые из нас настолько изголодались по любви, что готовы терпеть самые безрадостные отношения, лишь бы быть с кем-то. Нам всем нужно развивать любовь к себе настолько, чтобы мы привлекали к себе лишь тех людей, которые посланы для нашего высшего блага.

Мы все должны отказаться принимать жестокость в любом проявлении. Если мы это примем, то скажем Вселенной, что заслуживаем того, во что верим, и в результате на нас снизойдет еще больше. Делайте для себя аффирмацию: *«Я принимаю в свой мир только добрых и любящих людей»*.

Дорогая моя!

Если бы Ваша мать обращалась с Вами как с ничтожеством, Вы бы связывали такое обращение с любовью. Когда мы растем, мы представляем женщину, которая будет обращаться с нами так, как это делала наша мать. Хорошие женщины заставляли бы нас чувствовать себя некомфортно и даже так, будто нас не любят. То же самое происходит с женщинами, с которыми жестоко обращались их отцы в детстве. Они часто бессознательно стремятся к мужчинам, которые будут продолжать обращаться с ними жестоко.

Вот почему работа над прощением так важна. Нельзя сказать, что случившееся в прошлом было хорошо, но нужно освободить себя из тюрьмы обиды и горечи. Я знаю, что прожила слишком много лет в жалости к себе и в обиде. И только после того как я простила прошлое, я смогла начать создавать хорошую жизнь для себя. Обида, жалость к себе не могут принести радость в нашу жизнь.

Таким образом, Вы видите, у нас у всех есть зоны комфорта в наших отношениях с другими. Зоны комфорта формируются, пока мы молоды. Если наши родители относились к нам с любовью и уважением, то мы перенимали такой вид отношений, будучи любимыми.

По своей природе женщины склонны проявлять уязвимость и в результате больше готовы считать, что их жизнь складывается не лучшим образом. Это, однако, возможно изменить, если большее число мужчин будет готово подстроиться под их уязвимость. Аффирмация для всех нас: *«Я открываю свое сердце для любви»*.

Дорогая моя!

Среди всех проблем, с которыми Вы столкнулись, главным вопросом является то, что Вы должны продолжать работать над собой. Вы тот единственный человек, которому и нужно измениться. При этом вырабатывайте уверенность в себе. Знайте, что Вы совершенное создание. Не пытайтесь добиться еще чьей-либо любви – из этого ничего не получится. Перестаньте искать одобрение у Вашего мужа. Любите себя, и любовь придет к Вам во всех необходимых Вам аспектах.

Когда Вы сами начнете меняться, люди вокруг увидят это и сами станут меняться. Возможно, что Ваш муж изменится, когда заметит изменения в Вас. А может, и нет. Все зависит от него. Это не сделает его «плохим человеком». Вы просто не предназначены друг для друга.

В отношении того, что Вы «увязли в безысходной ситуации», скажу следующее: будучи детьми, мы не имеем права выбора религиозных убеждений. Однако, став взрослыми, если посмотрим на другие религии, мы найдем такие, которые больше обращены к индивиду, и такие, в которых правила на ограничения в отношении людей очень строгие. Если бы Вам пришлось выбирать религию сегодня, выбрали бы Вы такую, которая обрекает Вас на то, чтобы остаться с человеком, не желающим быть с Вами? Разве не лучше найти духовную поддержку, чтобы стать тем, кем Вы хотите?

Конечно, сходите на консультацию. Там помогут направить Вас в Вашем духовном развитии, а также научат слышать то, что раньше Вы не слышали. Как только Вы сделаете свой внутренний выбор, Вы заметите, что люди реагируют на Вас по-иному, включая Вашего мужа.

Хорошей аффирмацией для Вас могло бы стать: *«Я прекрасна, полна любви, и каждое принимаемое мной решение несет мне благо»*.

Дорогой друг!

Вы явно посылаете женщинам отрицательные флюиды. Я не думаю, что именно поведение или Ваши слова имеют к этому отношение. Вы когда-нибудь работали над тем, чтобы простить Вашу мать за то, что она бросила Вас? Как Ваш отец относится к женщинам? Почему он больше не женился? А также составьте список всего того, что Вы думаете о женщинах. Пусть это займет у Вас два или три дня. Затем посмотрите на все негативные утверждения, которые у Вас получились. Вы, возможно, удивитесь, но найдете среди них внутренние причины, которые препятствуют Вам завязывать отношения с женщинами.

Хорошей аффирмацией для Вас могла бы стать следующая: *«Я готов исцелить свое прошлое, и женщины любят меня»*.

Аффирмации для создания здоровых романтических отношений

Глава 18

Духовное благополучие

Я расту духовно, когда я принимаю ответственность за свою жизнь. Это придает мне внутреннюю силу производить те изменения в себе, которые мне нужны. Духовное развитие не предполагает, что мы изменяем других людей. Духовный рост происходит у человека, который готов отказаться от роли жертвы, простить других и шагнуть в новую жизнь. Все это не происходит мгновенно. Это вечно идущий процесс. Любовь к себе отворяет двери, а желание измениться способствует этому.

Глубоко в центре нашего бытия существует неисчерпаемый источник любви, неисчерпаемый источник радости, неисчерпаемый источник покоя и неисчерпаемый источник мудрости. Это истинно в отношении любого и каждого из нас. Тем не менее как часто мы черпаем из этих источников? Мы делаем это один раз в день? Время от времени? Или мы вообще не знаем об их существовании?

Эти сокровища являются частью нашей духовной общности и жизненно необходимы для нашего благополучия. Тело, ум и душа – нам необходимо равновесие на всех этих трех уровнях. Здоровое тело, счастливая душа и хорошая, сильная духовная связь – все это необходимо для нашего общего равновесия и гармонии. Одним из главных преимуществ сильной духовной связи является то, что мы можем прожить замечательные, творческие, дающие чувство удовлетворения жизни. И мы автоматически избавимся от бремени, которое большинству людей так тяжело нести.

Нам больше не нужно будет бояться или испытывать чувство стыда или вины. Поскольку мы ощущаем себя единым целым со всей жизнью, мы отбросим озлобление, ненависть, предрассудки и потребность судить других. По мере того как мы превращаемся в единое целое с целительной силой Вселенной, у нас отпадет необходимость страдать. И я верю, мы сможем обратить вспять процесс старения. Тяжелое бремя нас старит, оно тянет вниз наш дух.

Нам необходима постоянная, каждодневная практика по установлению контакта с нашими внутренними сокровищами. Ибо истинным для нашего бытия является то, что мы наполнены безусловной любовью, а люди, живущие в соответствии с истиной, могут изменить мир. Мы преисполнены невероятной радостью. Мы полны безмятежного покоя. Мы соединены с бесконечной мудростью. Что нам нужно сделать, так это знать это и пережить это. Сегодня мы готовим наше сознание для завтрашнего дня. Мысли, которые мы думаем, слова, которые мы произносим, и верования, которые мы принимаем, формируют наше завтра.

Помните, наша духовная связь не нуждается в посреднике, как, например, церковь, или гуру, или даже религия. Мы можем молиться и медитировать просто сами. Церкви, гуру и религии хороши только тогда, когда они поддерживают индивидуума. Главное – это знать, что у нас есть прямая связь с источником всей жизни. Когда мы сознательно подключаемся к этому источнику, наша жизнь течет удивительным образом.

Следующие письма относятся к теме духовного благополучия.

Дорогой друг!

Во-первых, я не думаю, что мы вообще совершаем что-либо плохое. Если Вы внимательно посмотрите, как воспитывались самые жестокие люди, включая Гитлера, Вы обнаружите ужасающую картину детства. Я не хочу оправдать их поведение, я просто хочу сказать, что жестокость порождает жестокость. Посмотрите, что происходит на Ближнем Востоке, где детей воспитывают в ненависти к другим нациям. Неудивительно, что эти народы постоянно находятся в состоянии войны. Пока мы не выучим уроки любви, мы всегда будем испытывать боль.

Я не знаю, переносим ли мы карму из одной жизни в другую. Тем не менее я верю в это. С моей точки зрения, это объясняет многие необъяснимые явления, такие как жестокое обращение с детьми и убийства детей. Мне часто приходило в голову, что мое собственное несчастливое детство имело место потому, что я жестоко обращалась с детьми в другой жизни и мне показали, что это такое.

Помните, что многое в жизни не поддается пока нашему пониманию. Это часть нашего духовного познания, и мы должны продолжать расширять наше познание жизни. Ни одной душе еще не был причинен вред и ни одна душа не нуждается в спасении. Это нашим личностям необходимо напоминать, что мы духовные создания, переживающие телесный человеческий опыт, а не наоборот.

По мере того как мы растем духовно, мы начинаем видеть совершенство всей жизни. Вселенная ждет, застыв с улыбкой, пока мы не осознаем, что безусловная любовь есть лучший способ жить, и это принесет нам покой, силу и богатство сверх нашего воображения. Делайте аффирмацию: *«Я из всех сил стараюсь создать гармоничный, полный любви мир».*

Дорогая моя!

Как это замечательно, что Вы отдали часть своей жизни обездоленным женщинам. Нет необходимости бесконечно продолжать это делать. Помните, что Ваша духовность не зависит от духовности других людей. Вы увидели, что может сделать с человеком отсутствие самоуважения и любви к себе.

У меня сложилось впечатление, что Вы пытались воспитать этих женщин, потому Вы и почувствовали себя беспомощной неудачницей. Все, что Вы можете сделать, – это дать любовь и информацию. Каждый человек живет по законам своего сознания, и когда он будет готов измениться и вырасти, он это сделает. Будьте добры по отношению к себе и дайте себе отдохнуть. Не используйте отрицательное отношение к жизни других людей для того, чтобы отказать себе в духовной связи с жизнью. Идите и работайте, где только Вы найдете радость. Хорошей аффирмацией для Вас могла бы быть следующая: *«Я прекрасный человек, получающий наслаждение от жизни. Я окружаю себя родственными душами».*

Дорогая моя!

Вы прислушиваетесь к Вашему эго. Ваше эго всегда будет причиной Вашего беспокойства, страха, чувства неадекватности. И чем более Вы критикуете себя, тем больше Вы радуете свое эго. Пожалуйста, помните, что Вы – это не только Ваше тело, эмоции и проблемы. Вы духовная сущность, переживающая человеческий опыт. То, что Вы называете «я», невозможно обидеть, и оно бессмертно.

Пора Вам забыть о Вашем недовольном эго. Ежедневно уделяйте время тому, чтобы прислушаться к своей внутренней мудрости, своему Высшему «я». Ни один человек не может получить доступ к источникам мудрости внутри него без того, чтобы не посвятить часть своего времени медитации. Очень ценным опытом для нас является пребывание в молчании. Постоянно делайте аффирмации: *«Я божественное, великолепное воплощение жизни. Все, что мне нужно знать, раскрывается предо мной. Все, что мне нужно, приходит ко мне. Я божественно защищен и направляем каждую минуту. Я в безопасности, и все в моем мире в порядке. Я люблю жизнь, и жизнь любит меня».*

Когда начинается нытье и критика, сразу скажите себе: «Прекратить!» Затем повторите истинные Ваши знания о своей сущности.

Дорогая моя!

Я понимаю Вашу озабоченность по поводу дочери и ее семьи. И я прошу Вас перестать затрачивать свою умственную энергию на беспокойство. Сейчас слишком много людей, которые сеют страх и распространяют отрицательную энергию. Наш ум – наше самое ценное орудие. То, что мы делаем со своими мыслями, может исцелять или разрушать наши тела и наш мир. Каждая Ваша мысль либо укрепляет, либо ослабляет Вашу иммунную систему. Вы находитесь в опасности. Вы доведете себя до болезни, если не остановитесь. И конечно же, Вы не хотите, чтобы дочь боялась Ваших телефонных звонков.

Почему Вы отдаете столько энергии стародавним предсказаниям? Разве Вы не понимаете, что весь смысл Нового Мышления сводится к тому, чтобы разрядить эти предсказания? Займитесь исцелением себя и нашей планеты. Каждый день представляйте себе весь мир, включая Вашу семью,двигающимся в новом измерении покоя, безопасности и достатка. Медитируйте по поводу покоя и приобретайте новое понимание Бога. Бог не мстителен. Бог – это Вселенский Разум, который простирается далеко за пределы нашей планеты. Вы в безопасности, и я тоже.

Вам необходимо обеспечить покой в собственной душе. Начинайте доверять процессу жизни. Помните, что Разум Вселенной размещается также внутри Вашей дочери и каждого члена семьи. Если им необходимо переменить место жительства, то Разум позаботится о том, чтобы они это сделали. Помните и повторяйте: *«Все члены моей семьи имеют божественную защиту в любое время»*.

Дорогой мой!

Похоже, в детстве Вас окружали эгоистичные, жадные, властные люди. Откуда бы еще у Вас появился такой взгляд на жизнь? Нам всем необходимо простить наши семьи за что-либо, прежде чем мы сможем по-настоящему любить себя. Помните, мы всегда найдем то, во что мы верим и чего добиваемся в жизни. Каждое утро начинайте с поисков хорошего в себе. Найдите что-нибудь хорошее, а потом потратьте день на поиски этого хорошего в других. Я вижу мой мир населенным любящими, щедрыми, дающими поддержку людьми, а также очень несчастными людьми, которые создают проблемы себе и другим из-за своего невежества. Гуманные качества обнаруживаются по мере того, как мы находим нужный нам образ жизни.

Я тоже люблю животных. У меня четыре собаки, два кролика, стайка птиц и другие животные. Рай и ад для меня – не места, куда мы отправляемся после смерти, а места, которые мы населяем, пока мы здесь, на Земле. Люди с проснувшейся гуманностью никогда не причинят никому вреда, включая невинных животных. Так давайте же постараемся подходить ко всему с позиций любви. Также включите в свои молитвы просьбу о быстрейшем пробуждении гуманности в человеке. Делайте аффирмацию: *«Я вижу мир любви и доброты, и я все делаю, чтобы способствовать созданию этого любвеобильного мира»*.

Аффирмации для духовного благополучия

Глава 19

Проблемы женщин

Я хочу видеть свое великолепие. Сейчас я решительно вычеркиваю из своего сознания и жизни всякую отрицательную, разрушительную, пугающую мысль, которая помешала бы мне быть великолепной женщиной, какой мне и предназначено быть. Я твердо стою на ногах, поддерживаю себя и забочусь о себе. Я даю себе все, в чем нуждаюсь. Чем больше я реализуюсь, тем больше людей любят меня. Я вливаюсь в ряды женщин, помогающих исцелиться другим женщинам. Я благо для нашей планеты. Мое будущее светло и прекрасно.

Мы должны ясно отдавать себе отчет в том, что любовь в нашей жизни начинается с нас самих. Мы очень часто ищем «господина Хорошего», чтобы решить свои проблемы с помощью наших отцов, приятелей, мужей. Теперь настало время самим быть «госпожой Хорошей» для себя. Чтобы добиться этого, мы должны честно посмотреть на свои недостатки – не для того, чтобы убедиться, что в нас плохо, а для того, чтобы найти барьеры, воздвигнутые нами и мешающие нам быть такими, какими мы должны быть. Многие из этих барьеров – предрассудки, воспринятые нами в детстве. Но если мы их когда-то усвоили, то можем сейчас и забыть.

Внутреннее самоуважение и чувство собственного достоинства – самые важные вещи, которыми может овладеть женщина. И если в нас нет таких качеств, то их надо развивать. Когда наше чувство собственного достоинства велико, мы не допустим унижений и жестокости. Не имеет значения, кто мы по происхождению, как жестоко к нам относились в детстве, мы можем научиться сегодня любить и лелеять самих себя. Как женщины и матери, мы можем научить себя вырабатывать чувство собственного достоинства и автоматически передать это качество нашим детям. Наши дочери не будут позволять другим жестоко обращаться с ними, а наши сыновья будут уважать всех, в том числе всех женщин.

Укрепление самоуважения у женщин не означает унижения мужчин. Бичевание мужчин так же плохо, как и оскорбление женщин. Нам этого не нужно. Виня себя и мужчин за все беды в нашей жизни, мы не исправим ситуацию, а только истощим свои силы. Лучшее, что мы можем сделать для мужчин в нашем мире, – это перестать быть жертвами и объединить наши усилия. Нам нужно найти любовь в наших сердцах и исходить из того, что все люди на этой планете нуждаются в любви. Когда женщины начнут действовать вместе, мы свернем горы, и мир действительно станет лучшим местом для жизни.

Следующие письма раскрывают проблемы женщин.

Дорогая моя!

Радости не может быть слишком много. Возможно, в Вас просыпается старая детская установка, которая гласит: «Ты не можешь иметь все», или «Не будь слишком счастлива», или «Ты ищешь неприятности». Вспомните те вещи, которые родители говорили Вам о счастье, и посмотрите, не было ли среди них ограничений. Как Вы считаете, *заслуживаете* ли Вы счастья по-настоящему?

Вы должны найти внутренний центр Вашего женского существа и по-настоящему развивать свое чувство собственного достоинства и самоуважения. Когда мы, женщины, научимся любить и лелеять себя, мы свернем горы. Отрешитесь от бремени, связанного с трудом писательницы. Дайте Вашему творческому началу свободу. Внутри Вас находится родник творчества, который настолько силен и обилен, что никогда не иссякнет. Поверьте в себя. *«Путь художника. Пособие для желающих открыть и восстановить свое творческое „я“»* Джулии Кэмерон – чудесная книга, которая поможет Вам добиться полноценного творчества.

Сходите к хорошему диетологу. Существует множество трав, которые смогут укрепить Ваше сердце. Помните, что Ваше сердце – это мускул, и оно нежно разливает радость по всему телу. Когда Вы расслабляетесь вечером, постарайтесь дышать глубоко и повторяйте: *«Мое сердце здоровое и сильное»*.

Дорогая моя!

Спасибо, что поделились Вашими взглядами по этим вопросам. Как Вы заметили, многие женщины испытывают ужасные страдания, когда вступают в период менопаузы. Это не отменяет того факта, что менопауза является естественным этапом в жизни женщины, но и не означает, что если некоторые женщины страдают, то так это и должно продолжаться. Скорее, я бы хотела привлечь внимание к тем женщинам, которые не испытывают дискомфорта и выбирают такие установки и действия, какие я могу применить к моей собственной жизни.

Все большее число женщин сегодня предпочитает активно участвовать в заботе о своем здоровье, чтобы находиться в большей гармонии со своим телом и дать возможность таким процессам, как менопауза, проходить естественно, с наименьшим дискомфортом. В то же время для многих из нас уровень ответственности, требующийся для приведения нашего разума и тела к гармонии, слишком высок. Мы нуждаемся в медицинской или другой помощи до тех пор, пока мы не будем готовы уладить некоторые проблемы, затрагивающие наше здоровье и благополучие, такие как представления о чувстве собственного достоинства. Одним из наиболее распространенных традиционных представлений нашего патриархального общества является то, что женщины обладают малым достоинством или не имеют его вовсе, если у них нет репродуктивных возможностей. Иначе говоря, если они не способны рожать детей. Удивительно

ли, что многие женщины боятся менопаузы? Эстрогенная терапия не предназначена для решения таких вопросов. Только наши сердца и разум могут исцелить эти ощущения.

Означает ли это, что я осуждаю медицину за развитие эстрогенной терапии, средства от недомогания, которое многие женщины испытывают в менопаузе, или что я не одобряю женщин, которые пользуются преимуществами эстрогенной терапии? Нет. Я хочу сказать следующее: стремление к достижению гармонии и балансу в нашем теле и в нашем сознании может сделать потенциально ослабляющий побочный эффект лекарственной терапии ненужным. Мы знаем, что естественный прогестерон гораздо более важен для женского здоровья, чем синтетический эстроген. Прочтите книгу *«Женское тело, женская мудрость»* доктора медицины Кристиан Нортроп. Эта книга изобилует прекрасной информацией о том, как естественными способами сохранять женское тело здоровым. Повторяйте: *«Я настроилась на мой внутренний разум и живу здоровой, счастливой и цельной жизнью»*.

Мы – первопроходцы, мы стараемся изменить старый отрицательный образ мышления так, чтобы нашим дочерям никогда не пришлось испытывать страдания в менопаузе.

Дорогая моя!

Вы определили в своем собственном сознании, что аборт является чем-то очень плохим. Мы все делаем ошибки, и ни мы, ни общество не определяют степень нашей вины, она проявляется в том, что мы не прощаем себя. Бог Вас уже простил. Вы единственная, кто продолжает винить себя. Вы сами не даёте себе жить счастливой, спокойной и радостной жизнью. Забудьте это!

Не думаю, что Вас наказывает за это кто-либо или что-либо, кроме Вас самих. Если Вы думаете, что не заслуживаете детей или секса с Вашим мужем, то тем самым Вы отвратили от себя мужа, который не подходит к Вам близко. Если Вы измените свои мысли о сделанном аборте, у Вас появится шанс наладить хорошие сексуальные отношения с мужем.

Хорошей аффирмацией для Вас могла бы стать следующая: *«Я прощаю себя, и исцеление началось»*.

Дорогая моя!

Левая сторона тела часто считается женской стороной, принимающей стороной. Она олицетворяет, помимо всего прочего, мать. Правая сторона тела часто рассматривается как мужская, отдающая сторона. Кроме всего прочего, она олицетворяет отца. Когда у нас продолжительное время возникают проблемы с одной определенной стороной тела, это может означать, что существуют проблемы с родителем, представленным беспокоящей стороной. На каком-то уровне, возможно, Вы все еще боретесь или не соглашаетесь с Вашим отцом. Даже если это только в Вашем сознании, Вы все еще отдаете ему свою энергию.

Может быть, Вы сможете разобраться с этими проблемами с помощью врача. Если это невозможно, я предлагаю Вам сесть перед зеркалом. Начните говорить с Вашим отцом, как будто он находится в комнате, и скажите ему, что прощаете и освобождаете его, что он и Вы свободны. Каждый раз, когда он возникает в Вашем сознании или у Вас возникают проблемы со здоровьем, просто скажите: *«Ты свободен. Все хорошо»*.

Дорогая моя!

Я понимаю Вашу обеспокоенность о кисте груди. Моя первая рекомендация: несмотря на страхи, проконсультируйтесь с доктором. Боль в Вашем теле является сигналом, она говорит Вам, что существует болезненное состояние, требующее Вашего внимания.

Я хвалю Вас за готовность работать над изменением Ваших внутренних установок, но сейчас я настоятельно прошу Вас воспользоваться рекомендациями, которые дает врач. Бог действует также через медиков. Прочитайте все, что Вам попадет в руки, о холистических методах лечения Вашего состояния. Вы очень многое сможете сделать для себя в дополнение к медицинским процедурам. Думайте об этом, как о свидетельстве любви к себе. Возможно, Вам захочется повторять: *«Каждая рука, дотрагивающаяся до моего тела, исцеляющая, и я спокойна»*.

Дорогая моя!

Я лично знала нескольких женщин, которые брились дважды в день. И все они были чрезвычайно талантливыми и энергичными людьми. Ваши растущие волосы не являются

аномалией для Вас. Это означает, что у Вас повышено содержание тестостерона, который имеется в организме каждой женщины в разных пропорциях. Тестостерон предназначен для увеличения энергии и работоспособности, поэтому было бы лучше, если бы Вы считали себя «благословенной» и использовали этот дар.

Каждый из нас взрослеет, полагая, что с ним «что-то не так». Эти предположения не дают нам быть тем, кем мы должны были бы быть. Каждый из нас должен научиться любить себя, несмотря на наличие того, что мы считаем дефектом. Нет причин стыдиться, если Вы можете себе помочь. Если Вам неуютно с волосами на лице и теле, посетите хорошего специалиста. В наши дни электролиз очень эффективен, и он навсегда избавит Вас от нежелательных волос.

Повторяйте: *«Я прекрасна, и все меня любят такой, какая я есть»*. Проговаривайте эту аффирмацию по крайней мере сто раз в день в течение месяца, и Вы будете приятно удивлены положительными результатами.

Аффирмации для женщин

Глава 20

Разное

Я здесь для того, чтобы научиться любить себя и других людей без всяких условий. Хотя у каждого человека есть измеряемые величины, такие как рост или вес, для меня человек есть намного больше, чем его физическое воплощение. Неизмеряемая часть меня и есть средоточие моих сил. Сравнение себя с другими вызывает у меня как чувство превосходства, так и комплекс неполноценности, что никогда не совпадает с тем, какая я есть. Какая ненужная трата времени и энергии! Мы все уникальные, особенные, чудесные создания, каждый из нас отличается от другого. Я проникаю в глубь своего существа и соединяюсь с уникальным выражением вечного Единства, частью которого и я, и все мы являемся.

Кто вы? Почему вы здесь? Каково ваше видение жизни? На протяжении тысячелетий поиск ответов на эти вопросы означал проникновение в глубины своего существа. Но что это означает?

Я верю, что в глубине каждого из нас кроется Сила, с любовью направляющая нас к совершенному здоровью, совершенным отношениям с окружающими, идеальной карьере, которая может принести процветание во всех смыслах этого слова. Чтобы добиться всего этого, мы должны, прежде всего, верить, что это возможно. Затем мы должны быть готовы освободиться от моделей мышления, создающих условия, которые мы считаем нежелательными. Мы делаем это, устремляясь в глубины своего существа и подключаясь к внутренней силе, которая уже знает, что нам нужно. Если мы готовы верить нашей жизни этой великой внутренней силе, которая любит и защищает нас, мы можем создать более процветающую жизнь.

Я думаю, что сознание каждого человека всегда подключено к Единому Бесконечному Разуму, поэтому всякое знание и мудрость доступны нам в любое время. Мы соединены с Бесконечным Разумом, этой Универсальной Силой, посредством этой искры внутри нас. Универсальная Сила любит всех нас. Мы ее создания. Это Сила добра. Она руководит всем в нашей жизни. Она не знает, что такое ненависть, ложь или месть. Это чистая любовь, свобода, понимание и сострадание. Очень важно верить свою жизнь нашему Высшему «я», потому что через него мы получаем добро.

Мы должны понимать, что у нас есть выбор, каким образом использовать Силу. Если мы решаем жить в прошлом и вновь переживать отрицательные ситуации и условия, то мы навсегда застреваем в этом прошлом. Если мы сознательно принимаем решение не быть жертвами прошлого и двигаться, создавая новую жизнь для себя, то эта Сила поддерживает нас изнутри, и начинают происходить новые, более счастливые события.

Каждый из нас задуман как чудесное, достойное любви воплощение жизни. Жизнь ждет, чтобы мы раскрыли себя ей навстречу, почувствовали себя достойными того блага, которое она для нас приготовила. Мудрость и разум Вселенной в нашем распоряжении. Жизнь поддержит нас. Нам нужно только поверить во внутреннюю силу, чтобы она была с нами.

Следующие письма посвящены целому ряду вопросов.

Дорогая моя!

Я редко читаю газеты и почти не следила за процессом над О. Джей Симпсоном. Я не хочу загромождать свои мысли ерундой, созданной главным образом средствами массовой информации. Они преуспели в разжигании страстей и распространении страхов. Если Вы будете читать газету каждый день от корки до корки, то будете вечно жить в страхе. Они хотят, чтобы Вы каждый день покупали новую газету для того, чтобы узнать, чего следует бояться сегодня. То же самое и с телевизионными новостями. Если Вы хотите плохо спать, посмотрите новости поздно вечером перед сном. Но я на это не поддамся. Я не могу концентрировать свои усилия, помогая в создании мира, в котором можно спокойно любить друг друга, если мой разум взбудоражен.

Не побывав на процессе, не прочитав о нем, я не могу судить о его результатах. Я уверена, что существует много тайн, о которых общественность никогда не узнает. Я знаю, что все находится под властью закона своей совести и то, что мы делаем, вернется к нам бумерангом. Убийство двух людей, как бы ни было оно ужасно само по себе, способствует привлечению внимания публики к гораздо более ужасающим вещам, к постоянным избиениям незащищенных женщин и детей. Я пришла к выводу, что из любых событий происходит только добро. Если мы сконцентрируем наше внимание на прекращении избиений всех женщин, то в результате произойдет нечто хорошее.

Давайте Вы и я каждый раз, когда мысль о судебном разбирательстве возникает в нашем сознании, будем произносить убежденно: *«Мир создан как надежное пристанище для всех женщин и детей, и я вношу свой вклад в эту надежность»*. Мы можем изменить мир. Период времени, когда Вы испытывали горе, был нужен. Теперь используйте Ваш всемогущий разум, чтобы помочь создавать мир, в котором хотелось бы жить.

Дорогая моя!

Если люди воспитывались в ненависти, то терроризм для них естественен. Это предельная степень обвинения других. Обвинение всегда свидетельство бессилия. Оно исходит из предположения, что Вы утратили контроль над Вашими обстоятельствами, а также потеряли чувство ответственности. Те из нас, кто идет по так называемой дороге просвещения, знают, что мы принимаем участие в создании обстоятельств. Поэтому на определенном уровне все является отражением того, что находится внутри нас. Чтобы исцелить мир, мы должны изгнать ненависть из наших собственных сердец. Лучшее, что мы можем сделать, – это работать усердно, чтобы дарить и распространять ЛЮБОВЬ по всему миру. И когда мы будем это делать, мы должны осознавать, что вся *нелюбовь* проявится и будет исцелена. Мы должны смело взглянуть и увидеть страх, ненависть, расизм, жестокость, терроризм и т. д., чтобы по-новому осознать их. Мы сможем исцелить лишь то, что можем и хотим увидеть.

Мы можем видеть это как ужасающее время, время, когда мы позволяем проявиться нашей собственной злобе и ярости, или мы можем видеть эти проблемы как возможность сотворить исцеление. Как Вы решите использовать свой разум, зависит от Вас. Вы можете усугубить проблему, а можете помочь исправить ее. Когда я слышу об атаках террористов или о каком-либо другом кризисе в мире, я немедленно стараюсь осветить белым светом ситуацию в целом. Я посылаю энергию любви и исцеления всем, кто связан с этим, включая тех, кто, возможно, причинил зло. Злоба и страх не исправят ничего. Ненависть порождает ненависть. Философия «око за око» делает слепыми всех нас.

Давайте все мы будем знать и повторять: *«Хуже не становится. Все исправляется!»*

Дорогая моя!

Кажется, Вам ясно, чего Вы не хотите. А Вы не пытались подумать, чего Вам действительно хотелось бы? Если бы Вам чего-то хотелось, то что бы это могло быть? Как бы Вы хотели прожить остаток Вашей жизни? У Вас есть предназначение посылать благословения бесконечной Вселенной, прежде чем Вы станете точкой Света в Вашем родном городке! И если Вы так будете делать, Ваши благословения возвратятся к Вам в приумноженном виде! Разве не благословенная мысль? Я как-то прочитала о стариках в Роаноке, штат Вирджиния, которые снова пошли в школу, чтобы научиться пользоваться компьютером! Какое невероятное впечатление от учебы, которое Вы могли бы получить, узнавая что-то новое и впечатляющее! Восемьдесят три – юный возраст! Я

знаю девяностошестилетнюю женщину, которая является общественным директором своего общества пожилых! Она занята каждый день, помогая другим. Вы еще здесь, Вы еще не покинули планету. Радуйтесь жизни. Будьте готовы находить новые способы мышления! Обнимайте людей и, прежде всего, любите и цените тот факт, что Вы есть та, кто Вы есть.

Учитесь любить себя. Находите мысли, с которыми Вам приятнее жить. Только Вы можете сделать себя счастливой. Единственное место, в котором Вы можете по-настоящему жить, – это Ваше сознание. Повторяйте: *«Моя жизнь только начинается, и я ее люблю»*.

Дорогая моя!

Вы можете спросить баскетболиста, почему это он решил родиться таким высоким. Скажете ли Вы ему, что он «переразвил» свой потенциал и с ним что-то не так? У него в жизни проблем не меньше Вашего, но они отличаются. Вы оба видите жизнь в собственном уникальном ракурсе. Проблема не в Вашем теле, а в том, как Вы на это реагируете. Ваша реакция – это всего лишь мысль, а мысль можно изменить. Неважно, в каком теле мы обнаружим себя на этот раз, мы хотим радоваться в нем.

Если Вы не любите себя такой, какая Вы есть, то Вы научите Вашего ребенка тем же чувствам и отсутствию самооценности. Я бы предложила Вам обоим встать перед зеркалом и говорить: *«Я люблю себя, я совершенна, насколько это возможно»*. Делайте это каждый день. Эти слова станут частью Вашей жизни. Все хорошо.

Дорогой друг!

Ваше тело кричит Вам громко и ясно: **«УЙДИТЕ С ЭТОЙ РАБОТЫ!»** Почему Вы работаете на того, кого вообще не уважаете? Конечно, у Вас будут мигрени по понедельникам – Вы не хотите там работать! Вы заставляете себя делать то, что противоречит Вашим ценностям, а затем наказываете себя за содеянное. По понедельникам с утра случаются сердечных приступов больше, чем в какое-либо другое время. Причина та же – люди ненавидят свою работу.

Большинство людей, страдающих мигренями, перфекционисты (люди, болезненно стремящиеся к совершенству. – *Прим. ред.*) Они подвергают себя стрессам всю неделю на работе, стараясь быть чересчур совершенными, затем, когда наступает вечер пятницы, они пытаются расслабиться, и все это напряжение выливается в страшную мигрень. Часто головные боли длятся все выходные. Ваш случай очень напоминает эту ситуацию.

Любите себя достаточно, чтобы делать пятнадцатиминутный перерыв на медитацию ежедневно. Уходите с работы в обеденный перерыв. Посидите тихо с закрытыми глазами и пятнадцать минут НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЙТЕ! Вам необходимо успокоить себя изнутри. Когда закончится Ваш период ничегонеделания, используйте аффирмацию: *«Я всегда работаю на прекрасных людей, которых я уважаю и которые уважают меня»*. Жизнь подскажет, как это осуществить на практике.

Дорогая моя!

Вы правы. Вы не сможете исцелить Вашу жизнь, пока продолжаете порождать горькие, расстраивающие, сердитые мысли в отношении окружающего мира. Горькие мысли создают еще более горькие переживания. Чувство разочарования показывает, что Вы не осознали свою ответственность в создании Вашего мира. Выражаемая злоба возвращается в оскорблениях со стороны окружающих. Я вижу, что Вы создаете мир, который соответствует Вашим мыслям.

В Вашей власти создавать хаос в своей жизни, но Вы можете избавиться от негативности и начать жить новой, полной любви жизнью. Да, я понимаю, что у Вас было ужасное детство. Кто-то где-то в Ваши ранние годы научил Вас с горечью смотреть на жизнь. Вы были хорошим ребенком и учились. Но теперь Вы взрослая и можете сами формировать представления о том, какая у Вас должна быть жизнь. Изучите программу двенадцати шагов и работайте с ней, при этом неплохо было бы найти напарника. Прочитайте мою книгу еще раз. На этот раз выполняйте упражнения. Пожалуйста, выполняйте эту аффирмацию несколько раз в день в течение хотя бы месяца: *«Я готова измениться. Я готова учиться любить себя»*. Запишите эту аффирмацию и храните недалеко от себя все время так, чтобы Вы видели ее регулярно.

Возможно, сейчас Вы этого не осознаете, но я знаю, Вы заслуживаете любви и можете изменить свою жизнь к лучшему. Как только Вы избавитесь от негатива, Вы начнете видеть все свое величие.

Дорогая моя!

Вы производите впечатление женщины, которая чувствует себя бесполезной, если не работает. Я настоятельно рекомендую Вам прочитать книгу *«Новые пути, планирование жизни во времени»*, автор Гейл Шихи. Блестящая книга, отлично написанная и посвященная именно этим вопросам. Ее взгляд на Новый план жизни в пожилом возрасте и возможность перемен затронул мое сердце. В 1900 году средняя продолжительность жизни у нас составляла сорок девять лет. Сегодня люди, перешагнувшие пятьдесят, могут легко дожить и до девяноста лет. Можно сказать, нам предоставили вторую старость.

Вы, как и многие сегодня, столкнулись с неизведанными просторами. Люди стали жить дольше. Для чего же жизнь предоставила это дополнительное время? Мы вступаем в новую эволюционную фазу. Мы должны подготовиться к новой роли. Изучить что-то новое. Снова пойти в школу. Быть нестандартными в нашем мышлении. Перед Вами еще целая жизнь. Я поддерживаю Вас в открытии новых миров. Радуйтесь. Возьмите что-нибудь из САРК (Сьюзан Ариэль Рэйнбоу Кеннеди. – Прим. ред.) – *«Сочная дикая женщина»* или *«Сэндвич вдохновения»*. Обе книги разбудят в Вас свободу творчества. Повторяйте: *«Я открыта для нового предназначения в жизни. Все хорошо!»*

Дорогая моя!

Многие из нас обладают множеством негативных установок в подсознании. Поэтому, когда мы начинаем программу самоисправления, мы все в себе перетряхиваем, и всякого рода негативные вещи выходят на поверхность. Я помню, как в молодости каждый раз, выполняя положительные аффирмации, я причиняла боль своему телу. Это происходило из моей старой установки, что я заслуживала в детстве того, чтобы меня били.

Этот период у Вас пройдет. Знайте, что это просто все старое выходит на поверхность, и оно не причинит Вам вреда. Посмотрите на это с положительной стороны и скажите себе: *«Это всего лишь старый хлам выходит на поверхность. Я очищаюсь от него, и я спокойна»*. Кроме того, в течение месяца постоянно сосредотачивайтесь на прощении каждого человека в Вашем прошлом, с кем у Вас возникали проблемы. Возможно, Вы захотите выполнить аффирмацию в отношении каждого из этих людей: *«Я прощаю и освобождаю вас»*. Помните, Вы заслуживаете быть счастливой и свободной!

Дорогая моя!

Первое, что Вам можно сделать, перестать называть это «дурной привычкой». Пожалуйста, не вините себя за то, что Вы хотите улучшить свою жизнь. Каждый из нас не уверен в какой-либо области. Использование повторяющихся выражений характерно для многих из нас.

Тот факт, что Вы узнали о том, что хотели бы исправить, – первый шаг. Начинайте слушать, что Вы говорите. Осознанное мышление – это цель, к которой все мы идем.

Используйте аффирмацию: *«Я мыслю ясно и легко»*. И любите себя в процессе изменения.

Дорогая моя!

Частью нашего путешествия по жизни является постоянное извлечение уроков. Не все из нас готовы любить жизнь целиком. Каждый человек изменится, когда настанет его время. Легко хотеть изменить чье-либо отношение ради всей планеты, но судить других – лицемерие, которое задерживает наш собственный рост. Поэтому не сходите со своего пути.

То, что Вы делаете, – наилучшее, что мы все можем сделать для преодоления разделения людей. Продолжайте исходить из любви, корнящейся в Вашем сердце, насколько это возможно, и не обращайтесь внимания на то, что говорят другие. Каждый раз, когда Ваша позиция отличается от позиции большинства, Вы можете оказаться осмеянной. Меня тоже критикуют за мои взгляды на жизнь, но я знаю, что должна сохранять свои убеждения.

То, что случилось в прошлом в отношении расового вопроса, есть наиболее постыдная часть нашей национальной истории. Чудо, что у нас не случилось на этой почве больших потрясений в

прошлом (за исключением Гражданской войны между Севером и Югом. – *Прим. ред.*). Сегодняшние предрассудки и расизм достойны сожаления. Они не способствуют достижению здоровья и исцеления, от кого бы они ни исходили.

Вы правы, утверждая, что эта ненависть порождена страхом. Но однажды мы перестанем бояться друг друга и осознаем, что мы все люди с одинаковой способностью любить и быть любимыми.

Каждый раз, когда Вы почувствуете себя осмеянной за Ваши убеждения, повторяйте аффирмацию: *«Я нахожу гармонию и исцеление среди всех людей и везде»*. Это поможет Вам концентрироваться на том видении, которое Вам нужно.

Аффирмации для каждого

Дневник аффирмаций

Посвящаю дневник всем вам. Присоединяйтесь ко мне, и мы заполним его прекрасными мыслями и идеями.

Вместе мы внесем свою лепту в создание мира, где царствует любовь.

Луиза Хей

Глава 1

Ваш внутренний потенциал

Нам бы хотелось, чтобы этот дневник увлек вас, чтобы вы поняли, каким внутренним потенциалом обладаете, как богаты и разнообразны ваши мысли. Как и любой инструмент, используемый для самопознания, развития и оздоровления, ведение дневника потребует от вас определенных навыков. Придется запастись терпением и научиться быть последовательным. Без этого вам не видать перемен. Заведите тетрадь и на отдельной странице запишите мою аффирмацию, а затем собственные позитивные установки и аффирмации.

«Заполняя дневник, вы тем самым фиксируете стихийный поток жизни и развития. С его помощью настоящее переживается более полно. Дневник – это свидетельство прошлых стереотипов и определение целей на будущее», – пишет доктор Лючия Капачионе в своей классической работе «Творческий дневник».

Ведение дневника – это работа, которая может стать неотъемлемой частью вашей жизни, если вы продвигаетесь вперед по тропинке самопознания. Выберите укромное место и время для ведения записей. Однако не будьте слишком требовательны к себе, иначе вскоре вы будете думать о заполнении дневника с отвращением, как об уборке квартиры или другой обязанности. Постарайтесь, чтобы время, которое вы выделили для себя, было использовано для медитации и самоанализа.

Вы можете писать о своих переживаниях и чувствах, о том, что вам приходится преодолевать и что вы испытываете при этом. Для самовыражения рекомендуется использовать рисунки, символы и записи. Дайте волю ребенку, который живет в каждом взрослом, и используйте цветные карандаши, мелки и чернила. Будьте спонтанны, не думайте об ошибках, правописании, грамматике или аккуратности. Это ваш личный дневник – ваше путешествие, поэтому выражайте себя наиболее удобным для вас способом. Результаты явятся для вас полной неожиданностью.

С помощью дневника вам может открыться ваше внутреннее «Я». Ведение дневника поможет понять, в чем его своеобразие.

Если вы решите показать свои записи другим людям, выберите тех, кто думает так же, как вы. Заставьте замолчать вашего внутреннего критика. Если вы обнаружите у себя недостатки, не пугайтесь. Признайте факт их существования – ведь никто не без изъяна, – а затем используйте ситуацию для создания новых позитивных мыслей и образов, которые должны прийти на смену старым.

Мы верим, что дневник вдохновит вас на фиксацию ваших мыслей, чувств и аффирмаций, поможет облечь в слова ваши надежды и мечты, он может стать письменным свидетельством нового положительного периода вашей жизни.

Глава 2

Сила affirmаций

Аффирмации – это то, что мы говорим или думаем. Очень часто они бывают отрицательными. Мы говорим: «Я не хочу повторения этого в моей жизни» или «Я не хочу больше болеть», «Я ненавижу эту работу». Если мы хотим что-то изменить в нашей жизни, надо обязательно произнести вслух, что именно. Мы должны превратить в установку наше желание изменить себя и нашу жизнь. Итак, чтобы изменить нашу жизнь, сначала следует изменить наши мысли.

При первом произнесении аффирмаций вам может показаться, что этот способ безнадежен. Если бы это было правдой, вы бы не нуждались в аффирмациях.

Представьте, что вы посадили семя. Оно прорастает, затем пускает корни, и только после этого первый росток пробивается наружу. Должно пройти время, чтобы чахлый росток превратился во взрослое растение. Точно так же и с аффирмацией. Будьте терпеливы. У вас могут возникнуть сомнения относительно того, правильна ли ваша аффирмация и приносит ли она какую-либо пользу вообще. Что ж, ваши сомнения вполне обоснованны.

Как известно, подсознание подобно канцелярскому шкафу, в котором хранятся все ваши мысли, слова и переживания со дня рождения. У вашего разума есть курьеры, которые получают эти сообщения, просматривают их и кладут в соответствующую папку. Есть папки, которые создаются на протяжении многих лет. Они заполняются сообщениями типа: «Я недостаточно хороша», или «Я недостаточно умна, чтобы сделать это», или «Все бесполезно». Подсознание погребено под этими папками.

Но вот курьеры встречают сообщение, в котором говорится:

«Я прекрасна, и я люблю себя». Они откликаются: «Что такое? Куда вложить данную информацию? Мы не встречали подобного сообщения раньше». И тогда они обращаются к Сомнению. Сомнение подхватывает это сообщение и говорит вам: «Эй, смотри, нам некуда поместить твоё сообщение. Должно быть, это ошибка». Вы можете ответить Сомнению: «О, вы правы! Я ужасна. Я не хороша собой. Сожалею, я ошиблась», и вернуться к старому образу мыслей. Или вы говорите Сомнению: «Благодарю за беспокойство, но это новое сообщение. Заведите новую папку, так как подобных сообщений будет много». Со временем вы измените своё мышление и создадите для себя новую реальность. Помните, все зависей от вас!

Усиьте ваши новые позитивные аффирмации любым доступным для вас способом: в ваших мыслях, в ваших беседах с собой и другими, с помощью записи в дневнике.

Мы создали этот дневник, чтобы вдохновить вас на путь вашего духовного роста и исцеления. Вы можете использовать аффирмации на каждой странице как трамплин для создания собственных установок. Как только вы найдете верную для себя аффирмацию, вам захочется водрузить ее на зеркало, стол или приборную доску вашего автомобиля. Помните: одна аффирмация немного значит. Но мысли, которые мы постоянно прокручиваем в голове, как капли воды: сначала их почти не видно, но проходит время, и образовывается пруд, затем озеро и, наконец, – океан. Если у вас негативное мышление, вам грозит гибель в море отрицательных эмоций, если оно позитивное – можно спокойно плыть по океану жизни.

Аффирмации

www.e-puzzle.ru